

# Von der Strategie zum Bedürfnis

## Innere Konflikte lösen

„Hast Du Zeit?“ **„Nein“**

**Fokussierte Strategie**

Unbewusstes Bedürfnis

Innere Konflikte entstehen, wenn wir denken, dass es nur einen Weg oder nur eine Person gibt, um ein Bedürfnis zu erfüllen.

Bedürfnis bewusst machen

Ich brauche Austausch! Dieses Bedürfnis kann ich mir auch mit anderen erfüllen.

**„Nein“**

Du löst Deinen inneren Konflikt und kommst in Kontakt mit Deiner persönlichen Freiheit, sobald Dir alternative Wege bewusst werden, wie Du Dein Bedürfnis erfüllen kannst.

Damit Dir neue Wege bzw. Strategien bewusst werden können, erkenne und benenne innerlich das Bedürfnis, das Du Dir erfüllen willst.

## Äußere Konflikte lösen

„Ich will Rot!“ **„Ich will Blau!“**

Unbewusstes Bedürfnis

Wir streiten uns lediglich über verschiedene Strategien, während uns die dahinterliegenden Bedürfnisse häufig unbewusst sind.

Bedürfnis bewusst machen

Ich brauche Schönheit! Das erfüllen auch die Farben:

Ich brauche Entspannung! Das erfüllen auch die Farben:

Erst wenn im Konfliktfall die Bedürfnisse aller Parteien aufgedeckt, wahrgenommen und als gleichberechtigt anerkannt sind, eröffnen sich neue gemeinsame Lösungswege.

# 4 Arten mit Ereignissen oder Aussagen umzugehen

Wenn Du etwas Unangenehmes erlebst oder Dir jemand etwas Unangenehmes sagt, kannst Du Dich selbst oder den anderen beschuldigen (führt oft zu Konflikten) oder bei Dir selbst bzw. beim anderen nach unerfüllten Bedürfnissen Ausschau halten (schafft meist Verbindung).

### Beschuldigen, Analysieren, Urteilen

**Ich bin falsch! Oder: Warum? Weshalb?**

„Ich Idiot, warum hab ich die Tür nicht abgeschlossen?“

Schuld, Scham

### Innehalten, Einfühlen, Anbieten

**Fühle ich ...? Brauche ich ...?**

„Ich bin besorgt, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe, weil mir Sicherheit wichtig ist.“

Mitgefühl mit sich selbst

**Du bist falsch! Oder: Warum? Weshalb?**

„Du Idiot, warum hast Du die Tür nicht abgeschlossen?“

Ärger, Aggression

Umgang mit dem ANDEREN

**Fühlst Du ...? Brauchst Du ...?**

„Bist Du besorgt, weil Dir Sicherheit wichtig ist?“  
Statt warum stets fragend anbieten

Mitgefühl mit dem anderen

## Empathie ist nicht ...

- Ratschläge** Ich finde, Du solltest ... Warum hast Du nicht ...
- Verstärkung** Das ist gar nichts, hör mal, was mir passiert ist.
- Belehren** Das kann sich verwandeln, wenn Du nur ...
- Trösten** Das war kein Fehler, Du hast Dein Bestes getan.
- Sympathie** Das kenne ich auch ...
- Mitleid** Ach Du Armer, Du hast es aber auch schwer.
- Verhören, analysieren** Wann hat das angefangen?
- Erklären, rechtfertigen** Oh, ich hätte ja angerufen, wenn ...
- Argumentieren** So ist es nicht gewesen; das kannst Du so nicht sagen.
- Geschichten erzählen** Das erinnert mich daran, als ich mal ...
- Ermütigung** Komm, lass den Kopf nicht hängen, Du schaffst das!

## Wie sagt man auf GFK?

- Ich kann nicht!** Ich möchte/will nicht ... Ich habe das noch nicht gelernt. Ich habe meine Prioritäten anders gesetzt.
- Ich habe das Gefühl, dass ...** Ich denke ..., Ich glaube ... Ich meine ... / Ich bin der Meinung ... Es sieht für mich so aus ...
- Warum? Was?** Fühlst Du ...? Brauchst Du ...? Hättest Du gern ...? Ich wüsste gern ...
- Das ist richtig/falsch/gut/schlecht** Ich stimme (nicht) überein. Das passt (nicht) zu meinen Werten.
- Das ist schlau/dumm** Das gefällt mir (nicht). Das beeindruckt mich (nicht).
- Das macht mich ... (wütend, etc.)** Ich bin wütend, weil ich ... Ich bin traurig, weil ich ...
- Alle, immer, nie** Als Du gestern.../als [...] passierte, ...

## Möglichkeiten ...

Dein Bedürfnis mitzuteilen:

- Weil ich ... liebe.
- Weil ich ... brauche.
- Weil mir ... wichtig ist.
- Weil mir ... ein zentrales Anliegen ist.
- Weil ich ... gerne hätte / gerne mag.
- Weil ich mich sehr nach ... sehne.
- Weil ich meine Energie für ... einsetze.
- Weil ich ... sehr schätze.
- Weil für mich ... eine Herzenssache ist.
- Weil ich ... bevorzuge.
- Weil ich ... anstrebe.

## Über Bedürfnisse

- Alles, was wir tun, ist in diesem Moment unser bester Versuch, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.
- Wir haben oft mehrere Bedürfnisse zur gleichen Zeit.
- Gefühle weisen auf erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse hin.
- Es gibt stets viele Wege, um ein Bedürfnis zu befriedigen. Diese Wege nennen wir Strategien.
- Die Erfüllung unserer Bedürfnisse sind unabhängig von konkreten Personen oder Dingen.
- Wir sind selbst verantwortlich für die Erfüllung unserer Bedürfnisse und für die Wahl unserer Strategien.
- Die Menschen, die uns am nächsten stehen, nutzen wir häufig für unsere Lieblingsstrategien, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

# Vom Müssen/Sollen zum Wollen

Wenn Du die Wörter „müssen“ bzw. „sollen“ verwendest, vermittelst Du den Eindruck, zu etwas gezwungen zu sein. Tatsächlich hast Du immer eine Wahl, da Du stattdessen auch etwas anderes (z.B. joggen) tun könntest. Welche Wahl bzw. Entscheidung Du triffst, hängt davon ab, welches Bedürfnis Dir in diesem Moment am wichtigsten ist.

- Ich **mus**s die Kinder noch zur Schule bringen.
- Ich **möchte/will** die Kinder noch zur Schule bringen, weil mir ihre Entwicklung am Herzen liegt.
- Ich **sollte** mal was anderes kochen.
- Ich **möchte/will** mal was anderes kochen, weil ich Abwechslung liebe.
- Du **solltest** ... Wir **sollten** ...
- Bist Du/Seid Ihr bereit** ...? (Formuliere eine Bitte)

# Vom Loben zum Wertschätzen

Loben ist eine positive Form der Beurteilung, die keine echte Verbindung schafft. Mit Deinem Lob versuchst Du eigentlich mitzuteilen, wie der andere Dein Leben bereichert hat.

- Du bist toll! **Auf Dich kann man sich verlassen.**
- Dass Du den Einkauf gemacht hast, hat mich richtig **erleichtert**, weil ich **Unterstützung** mag.
- Beobachtung** **Gefühl** **erfülltes Bedürfnis**

Benenne seine Handlung, Dein Gefühl und Dein erfülltes Bedürfnis.

# Vom Entschuldigen zum Bedauern

Entschuldigen impliziert, dass jemand Schuld hat oder sich etwas zu Schulden hat kommen lassen. Schuld entsteht durch ein Urteil und schafft daher keine Verbindung. Stattdessen betrauern und bedauern wir unser Verhalten, weil sich Bedürfnisse nicht erfüllt haben.

- Entschuldige**, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe.
- Ich bedauere**, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe, da ich weiß, dass Dir Sicherheit wichtig ist.

# Nein sagen – Ein Beziehungsgeschenk

### Du sagst Nein

Sagst Du **Nein** zu jemandem, meinst Du ein **Ja** zu Deinem Bedürfnis. Teile dieses Bedürfnis dem anderen mit.

### Du hörst Nein

Sagt jemand **Nein** zu Dir, kannst Du es als ein **Ja** zu seinen Bedürfnissen verstehen.

### So sagst Du Nein:

- „Begleitest Du mich gleich beim Joggen?“
- „Nein, weil mir gerade der Austausch mit meiner Schwester wichtig ist.“

Wenn Du **Ja** sagst, obwohl Du **Nein** meinst, geht meist eure Verbindung verloren und beide „zahlen dafür“.

Der Wolf repräsentiert in der GFK die gewaltvolle Sprache, die eine Verbindung untereinander eher erschwert.

Die Giraffe repräsentiert in der GFK die mitfühlende, empathische Haltung und Sprache, die uns Menschen eher verbindet.

## GFK-Navigator – für Gefühle, Emotionen und Stimmungen

Gefühle finden und benennen – sich verstehen, verstanden werden, Empathie geben

Der neue Gefühlsfinder mit über 100 Gefühlsbegriffen



646437 223836

Dieser GFK-Navigator ist auch als Wandposter erhältlich.

Lern- und Merkkarten zu vielen anderen Themen der persönlichen Entwicklung findest Du unter [www.futurepacemedia.de](http://www.futurepacemedia.de) und im Buchhandel.