

Übungen zu den 4 Komponenten der GFK

Ist das eine Beobachtung / ein Gefühl / eine Bitte im Sinne der GFK?

Ist das eine reine Beobachtung im Sinne der GFK?	Ja
Was du gekocht hast, schmeckt mir nicht.	
Ralf hat gestern Nachmittag grundlos wütend reagiert.	
Michael hat gesagt, er findet mein Kleid hässlich.	
Mein Vater freut sich nicht, wenn ich ihn besuche.	
Sie kommt oft bei mir vorbei.	
Wenn du dich nicht ausgewogen ernährst, wirst du krank.	
Gabi hat vor, für Ihre Prüfungen nächste Woche erst am Abend davor zu lernen.	
Ist das ein echtes Gefühl?	Ja
Ich freue mich so für dich.	
Ich fühle mich total unter Druck gesetzt.	
Ich hoffe, dass alles gut geht.	
Ich habe das Gefühl, du willst dich drücken.	
Ich bin sauer, dass du so spät kommst.	
Ich fühle mich schlecht behandelt.	
Es ist schmerzlich für mich, das zu hören.	
Handelt es sich bei den Aussagen um Bitten aus Sicht der GFK?	Ja
Würdest du mir bitte sagen, was du dir da für Sorgen machst?	
Hör mir bitte erst mal zu, bevor du was dagegen sagst.	
Magst du mit mir drüber reden, wie es dir mit der Beurteilung geht?	
Bitte mäkle nicht dauernd an mir rum.	
Kannst du bitte Ordnung in deinem Zimmer machen.	
Ich würde dir gerne erzählen, was mir heute passiert ist. OK?	
Ich wünsche mir, dass du nicht so rumtrödelst.	
Sei bitte brav.	

Mögliche Beobachtung / Gefühle / Bedürfnisse

Bewertung	Mögliche Beobachtung
Du bist zu inkonsequent	
Er ist unaufmerksam	
Du bist unzuverlässig	
Meine Kollegen sind oft krank	
Hier ist ganz schön Unordnung	
Er arbeitet langsam	
Stellen Sie sich Situationen vor	Mögliche Gefühle (Gefühlswortschatz aufbauen)
Ihre 13-jährige Tochter ist betrunken.	
Sie sehen 2 Kolleginnen mehrmals zu Ihnen rüberschauen und dabei lachen.	
Ihr Partner sagt Ihnen: „Ich liebe dich!“	
Ihr Chef ist unzufrieden mit Ihrer Leistung und kritisiert Sie öffentlich.	
Ihre Mutter will zu Besuch kommen, Sie haben gerade viel um die Ohren.	
Aussagen	Mögliche Bedürfnisse hinter den Aussagen
Immer mäkelst du an mir rum.	
So eine Enttäuschung, dass es hier nicht mal einen Bus gibt.	
Er redet schlecht über mich.	
Diese endlosen Diskussionen ohne Ergebnisse nerven mich.	
Mit nichts bist Du einverstanden.	
Sie ist undankbar, nichts gefällt ihr.	

Pseudogeühle (Gedanken) wandeln in Gefühle und Bedürfnisse

Pseudogeühle	Mögliche Gefühle	Mögliche Bedürfnisse
Nicht akzeptiert		
Klein gemacht		
Falsch beschuldigt		
In eine Schublade gesteckt		
übers Ohr gehauen		
Kritisiert		
Nicht berücksichtigt		
Ausgegrenzt		

Welche Form der Bitte könnte passen (Handlungs-, Verständnis- oder Verbindungsbitte)? Wie könnte die Bitte formuliert werden?

Situationen	Mögliche Form der Bitte formulieren
„Sie haben mir gesagt, dass Ihnen die Präsentation nicht gefällt. Ich bin überrascht und möchte das gerne verstehen... „	
„Ich schreibe gerade an einem Text und ich höre Ihre Musik in meiner Wohnung. Ich bin gestresst und brauche Ruhe...“	
„In den letzten 4 Wochen hast du jeden Tag bis 21 Uhr gearbeitet, danach warst du müde. Wir haben nichts zusammen unternommen. Ich bin frustriert, weil mir gemeinsame Zeit wichtig ist...“	
„Das Programm funktioniert nicht! Ich bin echt frustriert und brauche Hilfe...“	