

## Wichtige Prozesse der GFK

Für den Anerkennungsprozess empfehlen wir, sich mit folgenden Prozessen der GFK vertraut zu machen:

- Sich aufrichtig mitteilen in den 4 Schritten
- Die unterschiedlichen Arten von Bitten (Lösungsbitten, Kontakt/Beziehungsbitten/ Wertschätzungsbitten<sup>1</sup>)
- Selbstempathie bei äußerem und innerem Auslöser
- 4 – Ohren Modell
- Empathisch auf andere eingehen
- Ärgerprozess / Giraffenschrei
- NEIN ausdrücken und hören
- Eigenen Wunsch nach Schweigen/Auszeit transparent machen
- Schweigen empathisch aufnehmen
- Unterbrechen
- Bedauern und daraus lernen / anderen gegenüber Bedauern ausdrücken
- Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken und entgegennehmen
- Konfliktgespräche – Giraffentanz
- Wertschätzung mit sich selbst
- Innerer Konflikt: Chooser/EntscheiderIn – Educator/KritikerIn

Über die Details der einzelnen Prozesse bitten wir, sich in den diversen GFK-Seminaren und -Ausbildungsgruppen zu informieren.

---

<sup>1</sup> Unter Wertschätzungsbitten verstehen wir die Bitte um eine Rückmeldung. Hier zwei Beispiele:

1. „Wir arbeiten jetzt seit zwei Monaten zusammen (Beobachtung) und mir geht's jetzt um Orientierung (Bedürfnis). *Inwieweit hat mein Einsatz zum Erfolg des Projektes beigetragen - können Sie mir das bitte sagen (Bitte)?*“
  2. „Ich hab dir jetzt eine Stunde Feedback zu deinem Vortrag gegeben (Beobachtung) und jetzt wüsste ich gerne für meine Klarheit (Bedürfnis): *Was hat dir das gebracht? (Bitte)*“
- Durch die Rückmeldung auf diese *Bitten* kann sich das Bedürfnis nach Wertschätzung erfüllen.