

## Schlüsselunterscheidungen in der GFK

Für den Anerkennungsprozess empfehlen wir, sich mit den unten aufgelisteten Schlüsselunterscheidungen der GFK vertraut zu machen. Sie ermöglichen ein vertieftes Verständnis der inneren Haltung und auch der Anwendung der GFK.

Das kommt im Präsentieren der Wirkungsweise der GFK ebenso zum Einsatz wie im Umgang mit Einwänden:

1. Aufrichtigkeit als „Giraffe“ versus Aufrichtigkeit als „Wolf“
2. Beobachtung versus Bewertung
3. Gefühl versus Gedanken / Interpretationen/Diagnose
4. Bedürfnis versus Bitte/Handlung
5. Machbare Bitte versus nicht machbare Bitte
6. Bitte versus Forderung
7. Auslöser versus Ursache
8. Empathie versus Sympathie
9. Empathisches Vermuten versus intellektuell Wissen
10. Liebe als Bedürfnis versus Liebe als Gefühl
11. Verstehen versus Einverstanden sein
12. Schreien als „Giraffe“ versus Schreien als „Wolf“
13. Wertschätzung versus Lob/Bestätigung
14. Konsens versus Kompromiss
15. Bewertung nach Bedürfnissen versus moralisches Urteil (falsch/richtig, gut/böse, etc.)
16. Schützende Anwendung von Macht versus lobende/strafende Anwendung von Macht
17. Macht mit Menschen versus Macht über Menschen
18. Wahlfreiheit versus Unterwerfung oder Auflehnung
19. Natürliches Verhalten versus gewohntes/„normales“ Verhalten
20. Selbständigkeit/Miteinander verbunden sein versus Abhängigkeit oder Unabhängigkeit
21. Beständig sein versus Fordernd sein
22. Wahlmöglichkeiten versus „Müssen“
23. Respekt vor Autorität versus Angst vor Autorität
24. Verletzlichkeit versus Schwäche
25. Mitgefühl mit sich selbst versus Selbstmitleid
26. GFK leben versus GFK technisch anwenden

Über die inhaltliche Bedeutung der einzelnen Schlüsselunterscheidungen bitten wir, sich in GFK-Seminaren und -Ausbildungsgruppen zu informieren.