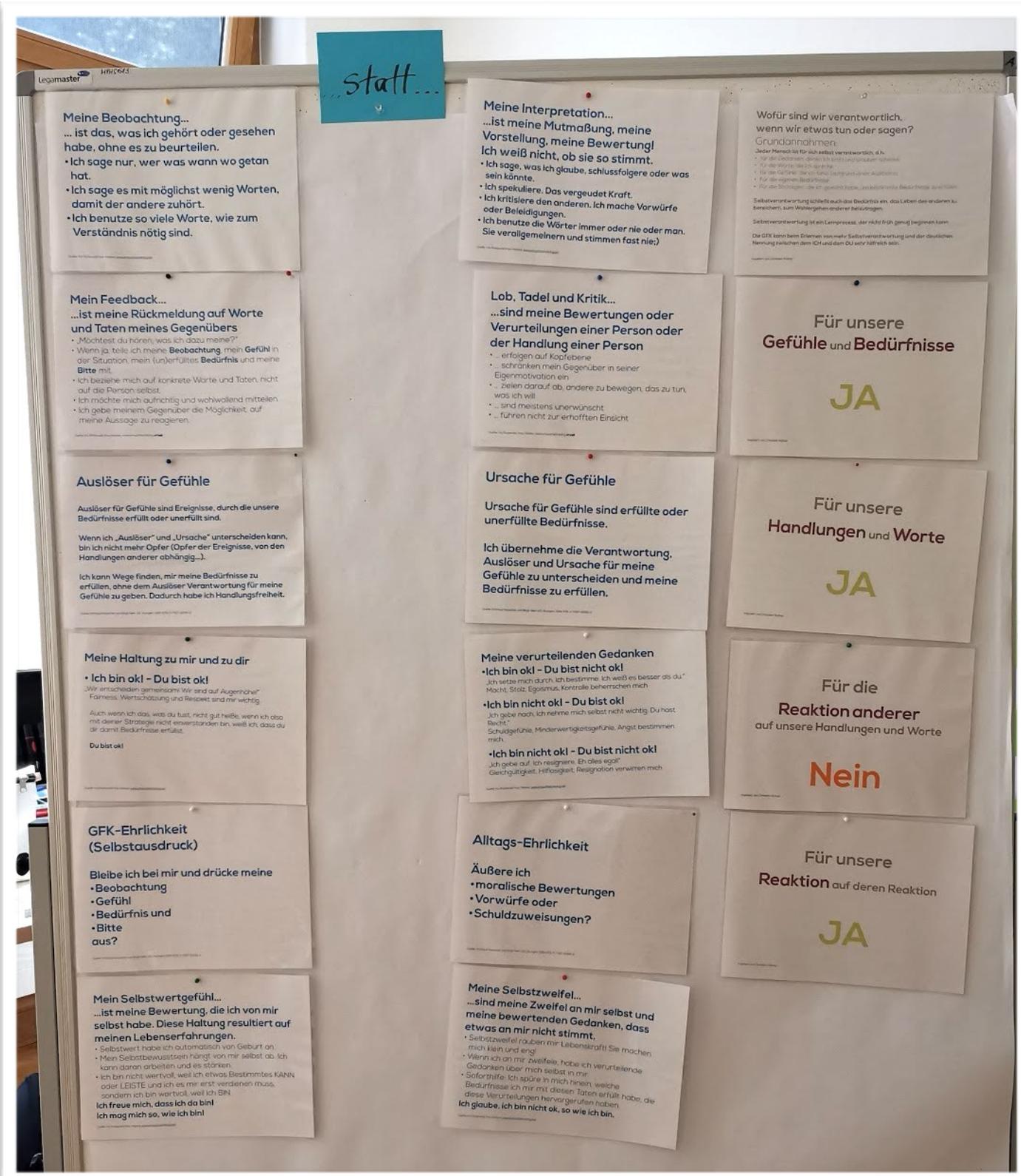


Seminar „Fremdbild - Selbstbild“ - BKE LV NDS e.V. - August 2020 Rastede





Statt...

Meine Beobachtung...
 ... ist das, was ich gehört oder gesehen habe, ohne es zu beurteilen.
 • Ich sage nur, wer was wann wo getan hat.
 • Ich sage es mit möglichst wenig Worten, damit der andere zuhört.
 • Ich benutze so viele Worte, wie zum Verständnis nötig sind.

Mein Feedback...
 ... ist meine Rückmeldung auf Worte und Taten meines Gegenübers
 • „Möchtest du hören, was ich dazu meine?“
 • Wenn ja, teile ich meine **Beobachtung**, mein **Gefühl** in der Situation, mein **unbefriedigtes Bedürfnis** und meine **Bitte** mit.
 • Ich beziehe mich auf konkrete Worte und Taten, nicht auf die Person selbst.
 • Ich möchte mich aufrichtig und wohlwollend mitteilen.
 • Ich gebe meinem Gegenüber die Möglichkeit, auf meine Aussage zu reagieren.

Auslöser für Gefühle
 Auslöser für Gefühle sind Ereignisse, durch die unsere Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt sind.
 Wenn ich „Auslöser“ und „Ursache“ unterscheiden kann, bin ich nicht mehr Opfer (Opfer der Ereignisse, von den Handlungen anderer abhängig...).
 Ich kann Wege finden, mir meine Bedürfnisse zu erfüllen, ohne dem Auslöser Verantwortung für meine Gefühle zu geben. Dadurch habe ich Handlungsfreiheit.

Meine Haltung zu mir und zu dir
 • Ich bin ok! - Du bist ok!
 Wie unterschiedlich gemeint sind „auf Augenhöhe“, Fairness, Wertschätzung und Respekt sind mir wichtig.
 Auch wenn ich das, was du tust, nicht gut finde, wenn ich das mit deiner Strategie nicht einverstanden bin, will ich, dass du dir damit Bedürfnisse erfüllst.
 Du bist ok!

GFK-Ehrlichkeit (Selbstaussdruck)
 Bleibe ich bei mir und drücke meine
 • Beobachtung
 • Gefühl
 • Bedürfnis und
 • Bitte aus?

Mein Selbstwertgefühl...
 ... ist meine Bewertung, die ich von mir selbst habe. Diese Haltung resultiert auf meinen Lebenserfahrungen.
 • Selbstwert habe ich automatisch von Geburt an.
 • Mein Selbstbewusstsein hängt von mir selbst ab, ich kann daran arbeiten und es stärken.
 • Ich bin nicht wertvoll, weil ich etwas Bestimmtes KANN oder LEISTE und ich es mir erst verdienen muss, sondern ich bin wertvoll, weil ich BIN.
 Ich freue mich, dass ich da bin!
 Ich mag mich so, wie ich bin!

Meine Interpretation...
 ... ist meine Mutmaßung, meine Vorstellung, meine Bewertung!
 Ich weiß nicht, ob sie so stimmt.
 • Ich sage, was ich glaube, schlussfolgere oder was sein könnte.
 • Ich spekuliere. Das vergeudet Kraft.
 • Ich kritisiere den anderen. Ich mache Vorwürfe oder Beleidigungen.
 • Ich benutze die Wörter immer oder nie oder man. Sie verallgemeinern und stimmen fast nie.)

Lob, Tadel und Kritik...
 ... sind meine Bewertungen oder Verurteilungen einer Person oder der Handlung einer Person
 • erfolgen auf Kopfebene
 • schränken mein Gegenüber in seiner Eigenmotivation ein
 • zielen darauf ab, andere zu bewegen, das zu tun, was ich will
 • sind meistens unerwünscht
 • führen nicht zur erhofften Einsicht

Ursache für Gefühle
 Ursache für Gefühle sind erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse.
 Ich übernehme die Verantwortung, Auslöser und Ursache für meine Gefühle zu unterscheiden und meine Bedürfnisse zu erfüllen.

Meine verurteilenden Gedanken
 • Ich bin ok! - Du bist nicht ok!
 Ich setze mich durch, ich bestimme, ich weiß es besser als du!
 Macht, Stolz, Egoismus, Kontrolle beherrschen mich.
 • Ich bin nicht ok! - Du bist ok!
 Ich gebe nach, ich nehme mich selbst nicht wichtig, Du hast Recht!
 Schuldgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, Angst bestimmen mich.
 • Ich bin nicht ok! - Du bist nicht ok!
 Ich gebe auf, ich resigniere. Ein gutes ego!

Alltags-Ehrlichkeit
 Äußere ich
 • moralische Bewertungen
 • Vorwürfe oder
 • Schuldzuweisungen?

Meine Selbstzweifel...
 ... sind meine Zweifel an mir selbst und meine bewertenden Gedanken, dass etwas an mir nicht stimmt.
 • Selbstzweifel rauben mir Lebenskraft! Sie machen mich klein und eng.
 • Wenn ich an mir zweifle, habe ich verurteilende Gedanken über mich selbst in mir.
 • Soforthilfe: Ich spreche in mich hinein, welche Bedürfnisse ich mir mit diesen Taten erfüllt habe, die diese Verurteilungen hervorgerufen haben.
 Ich glaube, ich bin nicht ok, so wie ich bin.

Wofür sind wir verantwortlich, wenn wir etwas tun oder sagen?
 Grundannahmen
 Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich, d.h.
 • für alle Gedanken, denen ich mich verschreiben möchte
 • für die Wörter, die ich spreche
 • für die Gefühle, die ein handlungsbewusstes Auslöser sind
 • für die eigenen Bedürfnisse
 • für die Strategien, die ich gewählt habe, um Bedürfnisse/Bedürfnisse zu erfüllen
 Selbstverantwortung schließt auch das Bedürfnis ein, das Leben des anderen zu bereichern, zum Wohlergehen anderer beizutragen.
 Selbstverantwortung ist ein Lernprozess, der nicht früh genug beginnen kann.
 Die GFK kann beim Erlernen von mehr Selbstverantwortung und der deutlichen Trennung zwischen dem ICH und dem DU sehr hilfreich sein.

Für unsere Gefühle und Bedürfnisse
 JA

Für unsere Handlungen und Worte
 JA

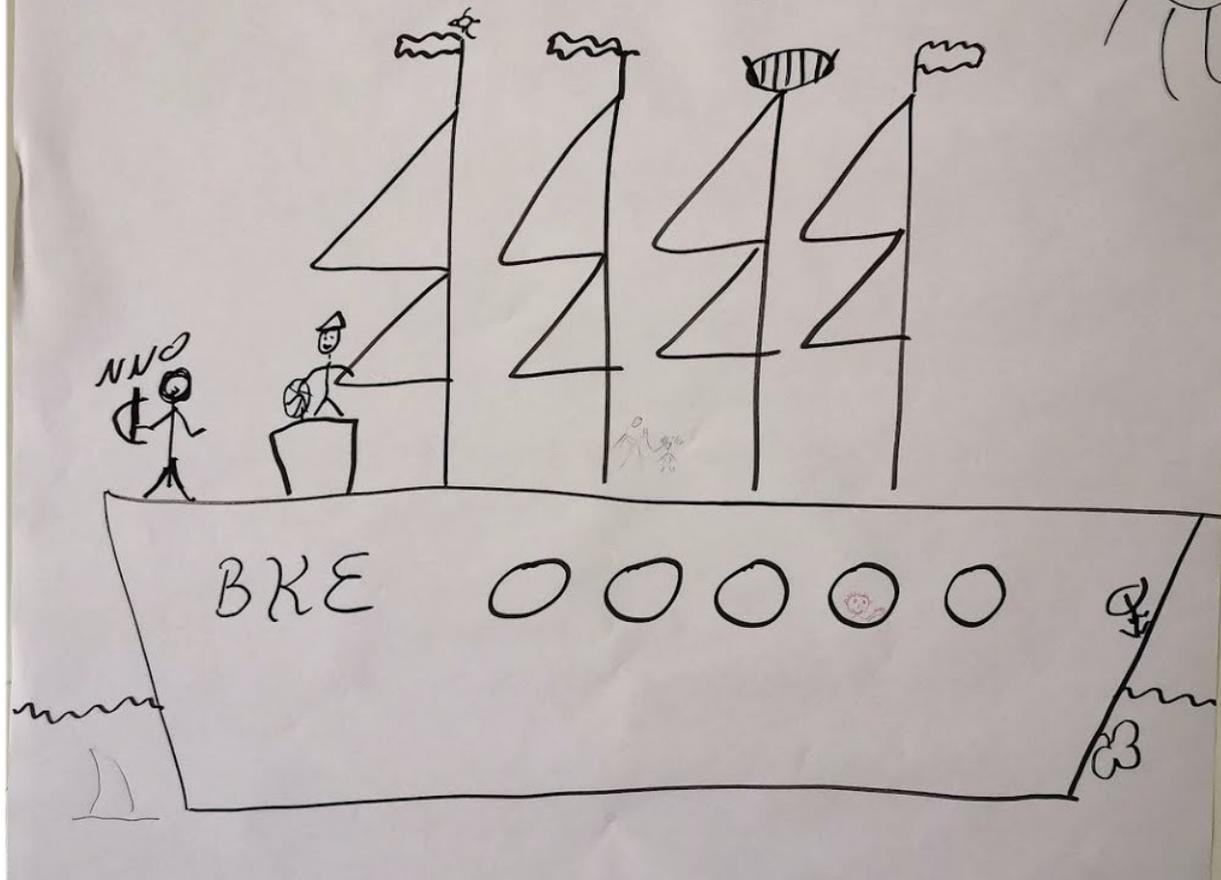
Für die Reaktion anderer auf unsere Handlungen und Worte
 Nein

Für unsere Reaktion auf deren Reaktion
 JA

Schlüsselunterscheidungen (links)

Wofür sind wir verantwortlich und wofür nicht? (rechts)

Die Reise ins Wohlfühlland mit dem Schiff.



Schiffsreise

- **Wohin geht die Reise?**
- **Womit reisen wir?**
- **Wer übernimmt welche Funktion auf dieser Reise?**

Funktionen finden:

- A rückt 2m vom Tisch / von der Gruppe weg
- Die anderen sammeln: was geht uns an Wert verloren, wenn A nicht dabei ist?
- Welche Funktion könnte A übernehmen, damit der Sinn der Reise erfüllt wird?
- A rückt in die Gruppe zurück: wie geht es A mit der Funktion? Welche Funktion ist stimmig?

B, C... Gleicher Ablauf wie oben, bis für alle eine Funktion gefunden wurde.