

Die 4 Schritte der GFK - Seite 1: Selbsteinführung

1. Beobachtung:

(Wolfsshow:)

2. Gefühle:

3. Bedürfnisse:

4. Bitte:

Seite 2: Einfühlung in das Gegenüber / Empathische Vermutung

Worum könne es der anderen Person gegangen sein? Was waren vielleicht seine/ ihre Bedürfnisse?

Wie könnte er/ sie sich gefühlt haben?

Hat sich durch die Selbsteinfühlung und die Einfühlung in das Gegenüber irgendetwas verändert? Wenn ja, was?

Hast Du jetzt immer noch die gleiche Bitte wie vorhin? Oder hat sich die Bitte verändert? Oder hast Du jetzt möglicherweise eine Bitte an Dich selbst?