Empathische Kommunikation
die Verbindung schafft
28-Wochen-Onlinekurs
“GIRAFFENFUTTER - GfK im Alltag”
GfK-Akademie.eu
AKADEMIE für werteorientierte Kommunikation

Herzlich Willkommen!

Ein kleiner Giraffen-Willkommensgruß von Gabriela, Harald und dem Giraffenteam!

Wir freuen uns, mit euch in unseren 28-Wochen-Onlinekurs "Giraffenfutter - GfK im Alltag" zu starten! Bevor es los geht einige Hinweise für euch, wie ihr unsere wöchentlichen Mails am besten für euch und euren Prozess nutzen könnt.

Lesedauer Wocheninput: 5 Minuten
Diese Woche lernen wir, dass wir nur durch Fülle und Dankbarkeit zu authentischer Empathie fähig sind und durch Commitments zu mehr Selbstachtung gelangen.

Allgemeine Hinweise zum Aufbau der Wochenthemen:

Jede Woche bekommst du von uns:

- ein Wochenthema
- theoretischen Input zu diesem Thema
- Check-in Fragen zur Selbstreflexion
- ein Aufgabenblatt, das du täglich oder so oft dir beliebt zum Üben verwenden kannst (heute: Selbst-Wertschätzung in 4 Schritten)

Manchmal gibt es optionale Angebote zur Vertiefung, die könnt ihr lesen oder auch nicht. :)

Unsere Empfehlungen:

- Lege dir ein Ringbuch-Tagebuch an
- Drucke dir die Übungsblätter aus und hefte sie in ein Ringbuch
- Hier dokumentierst du deine Lernfortschritte, Gespräche und Kontaktadressen
- Erfasse deine Erfolge und Scheiterpunkte mit Hilfe der Check-in Fragen so, wie es für dich unterstützend ist!

Vorgeschlagene Übungszeit pro Tag: (Praxis und Tagebucheintrag: 15 - 30 Minuten)

Vernetzung aller TeilnehmerInnen

In der 2. Woche werdet ihr eure Rundmail mit einsehbaren Mail-Adressen bekommen, wer dies nicht möchte, sende uns bitte klar sein VETO auf office@gfk-akademie.eu, Betreff: Veto offener Verteiler

Somit bleibst du unsichtbar in der Rundmail.

GfK-Thema der Woche 1:

Selbst-Wertschätzung in 4 Schritten üben

„Wertschätzung ist die Grundlage einer jeden Beziehung“

M.Rosenberg

Jede innerliche Veränderung geschieht nicht aus dem Mangel heraus, sondern aus dem Genährtsein, aus der Fülle. Genährt sind wir durch das bewusste Wahrnehmen und Wertschätzen dessen, was wir und andere Gutes tun oder was an Gutem und Schönem in uns und um uns ist. Empathie für Andere, sowie Empathie für mich geht nur, wenn ich lerne und übe, Wertschätzung in meinem Leben kontinuierlich zu integrieren. Aus diesem Bewusstsein der Dankbarkeit und Fülle, kann sich auf natürlich Weise Empathie entwickeln.

Ein wesentlicher Übungsschritt wird daher das ständige Üben der Dankbarkeit und der Wertschätzung sein. Diese Übung begleitet unsere Aufgaben in jeder der 28 Wochen.

Wir beginnen mit dem bewussten Wahrnehmen und Wertschätzen unserer alltäglichen Entscheidungen, die ich für mich oder für Andere tue.

Die Wertschätzung wird in den **4 Schritten der GfK** (1: Beobachtung, 2: Gefühl, 3: Bedürfnis, 4: Bitte) geübt, die hier im Übungsblatt vorgefasst sind.

Heute unterstützt dich die Wertschätzungsübung darin, deine Selbstfürsorge zu feiern, sie macht dir deine täglichen Entscheidungen bewusster, indem sie dir die Bedürfnisse zeigt, die du mit ihnen erfüllst - manchmal erfolgreich, manchmal weniger erfolgreich. So schärfst du deine Bewusstheit, jeden Tag kleine Schritte zu machen - mit kleinen und großen Entscheidungen - die dir deine aktive Gestaltungskraft spiegeln.

Dadurch, dass du dir angewöhnst, dir für die Taten zu danken, mit denen du für deine Bedürfnisse sorgst, vermehrst du dein „Ja“ zu dir und deinem Tun.

Alles Gute beim täglichen Üben, Wertschätzen und Dich-feiern!

Für alle die noch Lust auf Zusatzinformation haben: hier weiterlesen! Für alle anderen gehts direkt weiter zur Praxis und den Check-in Fragen!

Was bedeutet es, ein **Commitment** einzugehen und zu halten? Du nimmst dich selbst in deinen Bedürfnissen, zu lernen, ernst. Du ermöglichst es dir, Zeit, finanzielle Mittel und innere Lernbereitschaft FÜR DICH in dein Leben einzubauen. Du sorgst für Unterstützung einer Gruppe oder für Coaching-Unterstützung per Skype. Du legst ein Tagebuch an, um deine Lernfortschritte sowie deine Fragen zu dokumentieren, zu optimieren, und dir anschaulich zu machen.

Wenn du dein Commitment hältst, gewinnst du Selbstachtung, Selbstvertrauen, Stärke und besondere Fähigkeiten und baust in kleinen Schritten die Haltung in dir auf, die dich zu all deinen Zielen führen wird.

Das Wichtige ist, dass du dir kleine Schritte im täglichen Üben wählst, die es dir leicht machen, dein Commitment einzuhalten. Warum?

Du gewinnst VERTRAUEN in dich. Dadurch, dass du tust, was du sagst. Und wenn du tust, was du sagst, vertraust du auch Anderen, dass sie tun und meinen, was sie sagen. So wächst Selbstachtung, Selbstverlässlichkeit, Selbstliebe und - gleichzeitig - Vertrauen in die Verlässlichkeit Anderer. Und so auch die Liebe zu Anderen.

Das ist das Wertvolle am Einhalten von Commitments.

Zur Unterscheidung von Lob und Wertschätzung:

Wertschätzung und Lob sind zweierlei. Beim Lob beurteile ich eine Sache – ich bin orientiert am wertenden Urteil(Bsp.: "Das Bild hast du schön gemalt!" - hier gibt es Jemanden, der urteilt) während eine Wertschätzung sich auf Werte beruft: „Ich erfreue mich an deiner Auswahl der Pastellfarben um das Thema „Frühling“ darzustellen. Das gibt mein inneres Erleben so stimmig wieder." (Ich beziehe mich also auf eine konkrete Beobachtung und nenne das Bedürfnis, das mir erfüllt ist).

Fazit:

Gewohnterweise (oder gelernterweise) drücken wir Dankbarkeit durch ein kurzes “Danke“ aus oder durch ein Urteil wie: „Das hast du gut gemacht.“ In der Haltung der GfK schule ich mich, mich auf eine konkrete Beobachtung / ein Geschehen, zu beziehen, dann eine Verbindung zu meinen erfüllten Bedürfnissen aufzunehmen und diese dann auszudrücken.

So teile ich dankbar und konkret mit, welches Bedürfnis mir dieses Ereignis oder diese Tat erfüllt hat.

Zitat der Woche:

"Es gibt nichts Gutes, außer ICH tu' es."

Erich Kästner

Check-in Fragen für dein Forschungstagebuch

Woche 1

Zur eigenen Klarheit

- Warum möchte ich das 28 Wochenprogramm machen? Was sind meine Anliegen?
- Was sind im Moment Belange in meinem Leben, die ich gerne mit der GfK bearbeiten würde?

Reflexionsfragen

- Gab es heute/ diese Woche Themen und Ereignisse, die ich als bedeutsam für meinen inneren Prozess ansehe? Beschreibe sie kurz.
- Wie viele Minuten/ Stunden habe ich diese Woche ca. für die Übungen investiert. Praxis / Tagebuchaufschriebe?(optional)
- Habe ich heute/ diese Woche eine Veränderung in meiner Grundstimmung bemerkt, Erfolgserlebnisse in einzelnen Momenten erlebt, in denen ich aus alten Mustern treten konnte und ich mehr mit meinen Bedürfnissen in Verbindung war?
- Entwickle ich zunehmend Freude daran mich und andere zu wertschätzen und dies zu feiern?

WOCHENÜBUNG Nr. 1 (zum Ausdrucken)

Drücke dir gegenüber deine Dankbarkeit und Wertschätzung in den 4 Schritten aus, für alles, was du heute getan hast, das dir gut tat.

Wir empfehlen diese Übung täglich zu machen und mindestens 2 Momente zu finden, in denen du etwas Wertvolles für dich selbst kreiert hast. Das Bedürfnis zu finden, dass du damit erfüllt hast und dich mit ihm zu verbinden.

Konkrete Frage:

"Für welches Verhalten / Ereignis, dass ich mir heute kreiert habe, bin ich mir radikal dankbar?"

Beispiel:

Beobachtung:
"Ich habe mich aus Interesse an dem 28-Wochenprogramm verbindlich angemeldet und damit einen ersten Schritt zu einer Tat geformt."

Gefühl:
"Das macht mich glücklich / zuversichtlich / stolz / zufrieden / hoffnungsvoll / kraftvoll, da ich für meine Bedürfnisse sorge."

Bedürfnisse:
z.B. "Selbstfürsorge / Lern-Wachstum / Vertrauen, dass ich mich für meine Persönlichkeitsentwicklung einsetze / Selbstwirksamkeit / mein Leben aktiv und frei gestalten."

Bitte:
"Ich möchte...
...mir einen Dank, eine Wertschätzung aussprechen."
...mir eine Blume als Wertschätzung schenken."
...einen Capuccino zum feiern trinken gehen."
...kurz innehalten und mich dafür wirklich wertzuschätzen."

Street-Giraffe (Alltagssprache der GfK)
"Hey ich habe mich angemeldet, ich freue mich und bin aufgeregt, weil ich endlich einen Wunsch in eine Tat umsetze(Selbstfürsorge).

Blankobogen zum täglichen Üben:
Drucke dir diese Übung für jeden Tag der Woche aus und freue dich auf das Ausfüllen und spielerische Experimentieren.

Wochentag:

Beobachtung:

("Heute habe ich mich entschieden XY zu tun.")

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Gefühl:

("Hierüber freue ich mich", etc.)

_____
_____
_____
_____
_____

Anliegen / Bedürfnisse, welche erfüllt wurden / werden:

("...denn ich erfülle mir hiermit mein Bedürfnis nach Selbstfürsorge, Unabhängigkeit, Verlässlichkeit, Unterstützung, Gemeinschaft, Verbindung,Empathie, Selbstbestimmung, Freiheit...")

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Bitte:

("Hierfür danke ich mir heute, indem ich..."; Beispiele s.o.)

_____
_____
_____
_____
_____

Selbstreflexion zum Tag (siehe Check-in Fragen)

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Vorschau auf nächste Woche:

Nächste Woche lernen wir, wie wir Anderen gegenüber echte Wertschätzung äußern können und was es bedeutet, in der Gewaltfreien Kommunikation zu feiern!

Viel Freude auf deinem Weg

wünschen dir Gabriela, Harald und das Akademie-Team

Mitwirkung.

Schreibt uns gerne auf
office@gfk-akademie.eu
eure Erfahrungen & Ideen, wir sammeln sie gerne.

Copyright © C2018 G. Reinwald, All rights reserved.

Unsere Mailadresse ist:
office@gfk-akademie.eu

Wieso bekommst du diese Mail?
Du hast dich für den 28-Wochen-Onlinekurs "Giraffenfutter - GfK im Alltag" angemeldet. Deine Maildresse wird über das Programm in den Verteiler der AKADEMIE für werteorientierte Kommunikation übernommen. Nach dem Programm kannst du dich auf der Homepage der AKADEMIE wieder abmelden. Die Homepage ist noch im Aufbau.

AKADEMIE für werteorientierte Kommunikation UG(haftungsbeschränkt)
Keltenstr. 7 71229 Leonberg