

INFOBLATT: WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION IN 4 SCHRITTEN (GFK-MODELL)



Die Basis

Verbindung / Kontakt zum Gesprächspartner aufbauen. Nicht mit der Tür ins Haus fallen. Stimmung erfassen und angenehme Gesprächsatmosphäre schaffen.

1. Beobachtung bzw. Wahrnehmung schildern

Die Situation bzw. den Sachverhalt allgemein beschreiben, Fakten nennen. Auf Bewertungen oder Interpretationen verzichten. Für Klarheit sorgen, um was es bei dem Anliegen / Gespräch konkret geht. Ggf. durch wechselseitiges Rückfragen ein gemeinsames Verständnis herstellen. (Ich nehme wahr ... / Mir ist aufgefallen ... / Ich habe beobachtet ...) *Achtung:* Was sind Fakten und was sind persönliche Interpretationen?

2. Das eigene Gefühl schildern

Auch bei abstrakten Sachthemen können Emotionen auf der Seite eines Gesprächsteilnehmers vorhanden sein. Es ist hilfreich, sich die vorhandenen Emotionen mitzuteilen. Wie fühlen wir uns gerade / oder in der Situation? Wie ist unsere allgemeine Stimmung? (Ich fühle ... / Ich empfinde ... / Da ist ... / Ich merke ...)
Achtung: Handelt es sich um ein echtes oder ein Pseudo-Gefühl? Überprüfungsmöglichkeit: „Ich bin...“

ALEXANDRA GUDEREIT

+49 69 - 15613965 // alexandra@holistic-empowerment.com

WWW.HOLISTIC-EMPOWERMENT.COM

INFOBLATT: WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION IN 4 SCHRITTEN (GFK-MODELL)



3. Gründe, Motive und Bedürfnisse mitteilen

Durch Offenheit und Transparenz dem Gesprächspartner die Möglichkeit geben, Argumente nachzuvollziehen und den Standpunkt zu würdigen. Beispiel: „Ich möchte mehr Zeit für mich selbst haben“ (= Position besetzen). „Ich brauche mehr Zeit für mich selbst, weil ich sonst den Stress nicht verarbeiten kann, den ich zur Zeit bei der Arbeit habe“ (= Bedürfnis formulieren).

4. Eine Bitte bzw. einen Wunsch formulieren

Formulieren, was wir selbst tun wollen oder was wir möchten, das der Gesprächspartner tun sollte. (Ich wünsche mir ... / Ich bitte dich ... / Ich hätte gern ... / Ich würde gern ... / Wärst du bereit ...)

„Wenn ich a sehe, dann fühle ich b, weil ich c brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne d.“

Nicht vergessen

Ich-Botschaften senden: Im Zentrum meiner Kommunikation steht ein berechtigtes Bedürfnis meinerseits.

(„Ich möchte“ / „Ich fühle“ / ... statt „Du hast“ / „Du bist“ / ... = Frontalangriff / Anklage)

Wertschätzung: Positives hervorheben. Auch in kritischen Gesprächssituationen nicht auf Unterschiede / Negatives / Kritik fokussieren, sondern auch auf positive Wahrnehmungen achten und diese aussprechen.

ALEXANDRA GUDEREIT

+49 69 - 15613965 // alexandra@holistic-empowerment.com

WWW.HOLISTIC-EMPOWERMENT.COM