



Umwandlung von Lob in Wertschätzung

*Ziel: Dankbarkeit mit GFK intuitiv aus tiefer Verbundenheit
mit Deinem Bedürfnis ausdrücken*

Hier kannst Du üben, ein Lob in Wertschätzung sowohl im Hören, als auch im Selbstaussdruck zu verwandeln.

Zeit: Je nach Intensität 10-30 Minuten bei zwei Menschen

1. Formuliere ein beliebiges Lob, wie zum Beispiel: Boah Du hörst so toll zu!

2. Was ist die Beobachtung ohne zu bewerten? (im Beispiel könnte das sein: Du hast mir zugehört und wiedergegeben, was Du verstanden hast)



3. Was löst Deine Beobachtung für ein Gefühl in Dir aus? (im Beispiel könnte das sein: erleichtert)

4. Deine Bewertung ist die Ursache für Dein Gefühl. Wir drücken in der GFK diese Bewertung über unser Bedürfnis aus. Was ist Dein Bedürfnis, was Dich so fühlen lässt bezogen auf den Auslöser Deiner Beobachtung? (Im Beispiel könnte das Verständnis und Klarheit über die weitere Vorgehensweise sein)

5. Der letzte Schritt in klassischer GFK ist dann einfach nur Dein Danke. Setze hier den ganzen Satz zusammen. Im vorliegenden Beispiel könnte das so klingen: *Du hast mir zugehört und wiedergegeben, was Du verstanden hast. Da bin ich erleichtert, weil ich Verständnis erfahren habe und mir klar geworden ist, wie ich weiter vorgehen möchte. Danke.*

Jetzt fängt die eigentliche Übung an, um in einen authentischen mit sich selbst verbundenen Selbstaussdruck zu kommen. Wie klingt für Dich Dein bisheriger Satz? Ich höre immer wieder, dass klassische GFK sehr künstlich und gestelzt wirkt. Ich habe eine ähnliche Bewertung und mir geht es um „echt sein“.

Authentischer Selbstaussdruck:

Teste in einem Rollenspiel folgende drei Varianten und lasse Dir eine Rückmeldung von Deinem Gegenüber geben, wie es die unterschiedliche Wertschätzung erlebt hat.

1. Herkömmliches Lob (oben Dein 1.)
2. Wertschätzung mit Beobachtung, Gefühl und Bedürfnis (oben Dein 5.)
3. Nimm Dir ausreichend Zeit dafür:
 - a. Verbinde Dich mit dem erfüllten Bedürfnis und mit Deinem Herzen. Dazu könntest Du die Augen schließen, Dich an die Situation erinnern und im Körper beobachten, was es auslöst in Dir.
 - b. Lass Dir Zeit im Körper zu spüren und verbinde Dich so tief es Dir gerade möglich ist, mit dem Bedürfnis in dieser Situation, was ausgelöst durch das Handeln Deines Gegenübers genährt wurde.
 - c. Wenn Du den Eindruck hast, ganz bei Dir zu sein, teile jetzt Deinem Gegenüber Deine Wertschätzung mit. Benutze dabei die Worte, die für Dich stimmig sind(, quasi gerade aus Deinem Bauch blubbern).

Tauscht Euch aus, wie es Euch mit den unterschiedlichen Varianten erging. Durch regelmäßig sich daran erinnern kann auf diese Weise der Selbstaussdruck immer natürlicher und selbstverständlicher werden. Entscheidend ist in meinem Denken dabei die körperliche Verbundenheit mit dem ausgelösten Gefühl und dem dazugehörigen Bedürfnis.