

LUCY LEU

Gewaltfreie Kommunikation



Das 13-Wochen- Übungsprogramm

Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen,
Selbststudium und GFK-Kurse

Über Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Art des Umgangs miteinander, die den Kommunikationsfluss, der im Austausch von Informationen und im friedlichen Lösen von Konflikten notwendig ist, erleichtert. Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben, und wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen verstärkt. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung oder Abwertung führt, wird vermieden.

Gewaltfreie Kommunikation geht davon aus, dass die befriedigendste Handlungsmotivation darin liegt, das *Leben zu bereichern* und nicht aus Angst, Schuld oder Scham etwas zu tun. Besondere Bedeutung kommt der Übernahme von Verantwortung zu – für getroffene Entscheidungen sowie der Verbesserung der Beziehungsqualität als vorrangigem Ziel.

Durch die Gewaltfreie Kommunikation werden Sie verstehen, dass ...

- alles, was ein Mensch jemals tut, ein Versuch ist, Bedürfnisse zu erfüllen;
- es für alle Beteiligten förderlicher ist, Bedürfnisse durch Kooperation statt durch Wettbewerb zu erfüllen;
- es Menschen von ihrer Natur her Freude bereitet, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen die Gelegenheit ...

- Verbindungen mit anderen Menschen zu schaffen, die für Sie befriedigender sind;
- Ihre Bedürfnisse auf eine Weise zu erfüllen, die Ihren Werten und denen anderer gerecht wird;
- vergangene Erfahrungen und Beziehungen, die schmerzvoll oder erfolglos waren, zu heilen.

Die Fähigkeiten der Gewaltfreien Kommunikation werden Sie dabei unterstützen ...

- Schuldgefühle, Scham, Angst und Depression aufzulösen;
- Ärger und Frustration umzuwandeln in den Aufbau von Partnerschaften und Kooperationen;
- Lösungen zu finden, die auf gegenseitiger Rücksichtnahme, Respekt und Konsens basieren;
- Bedürfnisse so zu erfüllen, dass sie das Leben bereichern, sei es im persönlichen Leben, in der Familie, der Schule, der Nachbarschaft und in der Gesellschaft.

Weitere Informationen über das Center for Nonviolent Communication in den USA und die Gewaltfreie Kommunikation finden Sie auf den Internetseiten www.CNVC.org und www.NonviolentCommunication.com.

Informationen über die Gewaltfreie Kommunikation im deutschsprachigen Raum finden Sie unter www.gewaltfrei.de.

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter [↗ http://www.junfermann.de](http://www.junfermann.de). Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: [↗ http://blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de).

Lucy Leu

Gewaltfreie Kommunikation

Das 13-Wochen-Übungsprogramm

**Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen,
Selbststudium und GFK-Kurse**

Aus dem Amerikanischen von Dr. Michael Dillo



Junfermann Verlag · Paderborn

2014

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2005
3. Auflage 2014
Copyright © 2003 Center for Nonviolent Communication
A PuddleDancer Press Book

Translated from the book *Nonviolent Communication Companion Workbook*, by *Lucy Leu*, ISBN 1-892005-04-2. Copyright © PuddleDancer Press, 2003. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication please visit the Center for Nonviolent Communication on the web at: www.cnvc.org.

Übersetzung: Dr. Michael Dillo
Fachliche Begleitung und Überarbeitung der Übersetzung: Ingrid Holler

Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschepp
Coverfoto: © manu – Fotolia.com

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-193-1

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-998-0).

INHALT



Vorwort	9
Danksagung	11
Teil I: Mit dem Übungsbuch arbeiten.	13
Zweck des Übungsbuches	14
Vorschläge zum Gebrauch des Übungsbuches	15
Teil II: Einzeltraining.	17
Teil III: GFK in der Übungsgruppe	21
A. Aufbau einer Übungsgruppe	22
B. Rückbesinnung auf unsere Ziele und Umgang mit der Zeit	25
C. Anleiten einer Übungsgruppe	27
D. „Was wir an der Leiterin einer Übungsgruppe schätzen“	32
E. Regeln festlegen	34
F. Zum Feedback auffordern	36
G. Konflikte in der Übungsgruppe	38
H. Mit offenen Armen auf Konflikte zugehen: Gedächtnisstützen. . .	53
I. Formen der Zusammenarbeit in der Übungsgruppe	54
J. Vorschläge für die Strukturierung eines „Empathie-Gesprächs“ ..	58
K. Ein Rollenspiel strukturieren	63
Teil IV: Übungen – Aufgaben, Hinweise zur Anleitung von Übungsgruppen und Antwortbeispiele zu Übungen.	65
1. Übungen zum Kapitel <i>Von Herzen geben</i>	69
1.1 Individuelle Aufgaben	69
1.2 Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	73
1.3 Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	76

2.	Übungen zum Kapitel <i>Wie Kommunikation das Einfühlungsvermögen blockiert</i>	77
2.1	Individuelle Aufgaben	77
2.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	80
2.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	83
3.	Übungen zum Kapitel <i>Beobachten, ohne zu bewerten.</i>	85
3.1	Individuelle Aufgaben	85
3.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	87
3.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	89
4.	Übungen zum Kapitel <i>Gefühle wahrnehmen und ausdrücken.</i>	91
4.1	Individuelle Aufgaben	91
4.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	93
4.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	96
5.	Übungen zum Kapitel <i>Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen</i>	97
5.1	Individuelle Aufgaben	97
5.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	100
5.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	103
6.	Übungen zum Kapitel <i>Um das bitten, was unser Leben bereichert.</i>	107
6.1	Individuelle Aufgaben	107
6.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	109
6.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	112
7.	Übungen zum Kapitel <i>Empathisch aufnehmen.</i>	115
7.1	Individuelle Aufgaben	115
7.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	119
7.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	121

8.	Übungen zum Kapitel <i>Die Macht der Empathie</i>	123
8.1	Individuelle Aufgaben	123
8.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	128
8.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	131
9.	Übungen zum Kapitel <i>Einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen</i>	133
9.1	Individuelle Aufgaben	133
9.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	139
9.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	143
10.	Übungen zum Kapitel <i>Ärger vollständig ausdrücken.</i>	145
10.1	Individuelle Aufgaben	145
10.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	151
10.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	153
11.	Übungen zum Kapitel <i>Die beschützende Anwendung von Macht</i>	155
11.1	Individuelle Aufgaben	155
11.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	159
11.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	161
12.	Übungen zum Kapitel <i>Uns selbst befreien und andere unterstützen</i>	163
12.1	Individuelle Aufgaben	163
12.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	166
12.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	169
13.	Übungen zum Kapitel <i>Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken in Gewaltfreier Kommunikation.</i>	171
13.1	Individuelle Aufgaben	171
13.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	174
13.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	177

Anhang	179
1: Vorschläge für weiterführende GFK-Übungen	181
2: Listen der Gefühle	184
3: Liste universeller Bedürfnisse	188
4: SSTOP! Sabotiert werden durch Ärger!	190
5: Individuelles-Rückmeldungsformular	191
6: Übungsgruppen-Rückmeldungsformular	193
7: Der GFK-Prozess – Ablaufdiagramm	195
8: Was Leser und Leserinnen zu diesem Buch sagen	196
9: Weitere Materialien und Ressourcen	201
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum	206
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben	209
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen	209
Über das CNVC und die GFK	211
Über Lucy Leu	214
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können	215

Vorwort



Dieses Übungsbuch ist so angelegt, dass es in Verbindung mit der überarbeiteten und erweiterten Neuauflage von Marshall B. Rosenbergs Buch „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“ benutzt werden kann. Es beinhaltet einen Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK), der sich über dreizehn Wochen erstreckt. Es wäre sinnvoll, sich zunächst mit Marshall Rosenbergs Buch vertraut zu machen und dann mit der Bearbeitung dieses Lehrganges zu beginnen.

Eine Anmerkung zu Giraffen und Wölfen

In vielen Ländern ist Gewaltfreie Kommunikation unter dem Begriff „Girafensprache“ allgemein bekannt geworden. Marshall wählte die Giraffe, das Landtier mit dem größten Herzen, als Symbol für die Gewaltfreie Kommunikation. Bei der GFK handelt sich um eine „Sprache“, die Mitgefühl und freundvolle Beziehungen in sämtlichen Bereichen des Lebens fördert. Ihre Größe ermöglicht der Giraffe einen weitreichenden Blick in die Ferne. Sie verfügt damit gleichsam über ein vergrößertes Bewusstsein für Ereignisse, die auf sie zukommen. Vergleichbar bietet uns GFK die Chance, Konsequenzen aus unseren Gedanken, Worten und Taten vorherzusehen. Als eine „Sprache“, die das Ausdrücken von Gefühlen und Bedürfnissen hervorhebt, lädt uns die GFK ein, unsere Verletzlichkeit zu zeigen und diese in Stärke umzuwandeln. Der lange Hals der Giraffe und die damit verbundene Unbeweglichkeit erinnern an die große Bedeutung der „Verletzlichkeit“.

In einigen Ländern verwendet Marshall eine Wolf-Handpuppe, um den Teil in uns zu repräsentieren, der in einer Art und Weise denkt, redet oder handelt, der uns sowohl vom Bewusstsein über unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse als auch über diejenigen von anderen trennt und entfremdet. Das Wort „Giraffe“ wird gelegentlich als Synonym für GFK verwendet. Ebenso kann es sich auf Menschen beziehen, die GFK praktizieren. Um den Zusammenhang von „Giraffe“ und „Wolf“ zu verdeutlichen, kann man sich den Wolf als eine Giraffe vorstellen, die Schwierigkeiten hat, sich verständlich auszudrücken. Diese „Wolfssprache“ macht es für Menschen, die sich darin ausdrücken, sehr schwierig, die Qualität von Verbindung mit anderen Menschen zu erreichen, die sie sich wünschen. Ihr Leben wird dadurch viel weniger „wunderbar“, als es

sein könnte. GFK zu praktizieren heißt auch, dass wir unseren inneren „Wolf“ erkennen, ihn in unser Bewusstsein einlassen und uns mit ihm anfreunden. Wir erlauben ihm, uns zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen zu führen. Wenn wir das so einfühlsam und so frei wie möglich von moralischen Urteilen tun, werden wir das Leben auf immer neuen, erfüllenden Wegen erfahren.

Vielen von uns hilft der Gebrauch von Puppen, um diese zwei Teile in uns (oder diese zwei Arten zu denken und zu sprechen) zu unterscheiden. Der Gebrauch von Giraffen- und Wolfspuppen hat sich als eine wirksame Lernhilfe erwiesen, die auf spielerische Art Klarheit in die Einübung und den Gebrauch der GFK bringt.

Hinweis: Der Gebrauch des Bildes bzw. des Begriffs „Giraffe“ durch das *Center for Nonviolent Communication (Zentrum für Gewaltfreie Kommunikation)* steht in keinem Zusammenhang mit dem *Giraffen-Projekt*, hinter dem eine vollkommen eigenständige Organisation steht, die ihre eigenen Trainings- und Unterrichtsmaterialien anbietet. In einigen Ländern werden von GFK-Trainee-rinnen und -Trainern anstelle von Giraffe und Wolf auch andere Tiere verwendet. „Giraffensprache“, „Einfühlende Kommunikation“ und „GFK“ werden gleichbedeutend mit „Gewaltfreier Kommunikation“ verwendet.

In früheren Ausgaben dieses Übungsbuches wurden die Bezeichnungen „Giraffe“ und „Wolf“ durchgehend im ganzen Text verwendet. Weil sich der Gebrauch des Übungsbuches mittlerweile über die ganze Welt erstreckt und sich diese beiden Begriffe nicht leicht übersetzen lassen (oder überhaupt nicht übersetzbar sind), wurden diese bildhaften Begriffe im Rest des Buches durch sinngemäße Wort-Umschreibungen ersetzt.

Danksagung



Die Aufgaben in diesem Übungsbuch wurden ursprünglich von Menschen, die in Gefangenschaft leben, inspiriert und für sie geschaffen; für Menschen, die von anderen Trainingsmöglichkeiten ausgeschlossen sind und trotzdem den Wunsch haben, GFK hinter Gittern zu erlernen. Später wurden die Aufgaben in ein Übungsbuch eingefügt, um „selbst geleitete“ Übungsgruppen in einem ganz gewöhnlichen Umfeld zu unterstützen. Diese „selbst geleiteten“ Übungsgruppen praktizieren GFK in eigener Verantwortung, ohne Trainer oder feste Gruppenleiterin.

Ich möchte Marshall Rosenberg meine Dankbarkeit dafür ausdrücken, dass er die GFK zum Leben erweckt hat, für seinen Ansporn und sein Vertrauen, die er mir über viele Jahre hinweg geschenkt hat. Für mein persönliches Wachsen als Anwenderin von GFK bin ich insbesondere meinem Sohn Felix, meinem Mann Peter und den „Giraffen“-freunden vom Puget Sound zu Dank verpflichtet. Sie machen mir das wunderbare Geschenk, in einer Gemeinschaft von „Giraffen“ leben und arbeiten zu können.

Anmerkungen zur Übersetzung

→ Die englische Sprache kennt die Unterscheidung zwischen „Du“ und „Sie“ nicht. Da die Autorin die Leserinnen und Leser immer wieder direkt „anspricht“, bestand die Notwendigkeit, sich bei der Übersetzung der Anrede zwischen „Du“ und „Sie“ zu entscheiden. Bei den Anleitungen und den Übungen in diesem Buch würde die Verwendung des „Sie“ einen irritierenden Bruch zwischen Sprache und Inhalt bedeuten. Außerdem zeigt sich insbesondere in Übungsgruppen immer wieder, dass ein persönlicher Umgangston von den Teilnehmenden gewünscht wird.

Als Übersetzer habe ich mich für die Form des „Du“ entschieden. Ich bitte die Leserinnen und Leser, bei denen diese Form unangenehme Gefühle auslöst, weil vielleicht ihr Bedürfnis nach Respekt nicht zufrieden gestellt ist, mir über ihr Unwohlsein zu schreiben (via Junfermann Verlag). Ich werde mich gerne bemühen, gewaltfrei zu antworten.

- Im Amerikanischen bzw. Englischen wird oftmals nicht zwischen einer weiblichen und männlichen Form unterschieden. In der nachfolgenden Übersetzung wird die weibliche und die männliche Form in „zufälliger“ Abfolge verwendet, da eine Schreibweise wie z.B. LeiterIn o.Ä. die Lesbarkeit des Textes beeinträchtigen würde.

Teil I

Mit dem Übungsbuch arbeiten





Mit dem Übungsbuch arbeiten

Zweck des Übungsbuches

Dieses Übungsbuch ist so konzipiert, dass es in Verbindung mit der überarbeiteten und erweiterten Neuauflage von Marshall B. Rosenbergs Buch „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“ benutzt werden kann. Es ist gedacht für:

1. Menschen, die sich erstmals mit *Gewaltfreier Kommunikation* befassen und einen umfassenden Leitfaden suchen, um die grundlegenden Ideen der GFK zu erlernen und anwenden zu können, entweder allein oder im Rahmen einer Übungsgruppe. GFK erfordert die Entwicklung und Einübung in neue Denk- und Redegewohnheiten. Wie sehr wir auch immer von den Konzepten der GFK beeindruckt sein mögen, verändern können wir unser Leben nur durch ständiges Üben und Anwenden. Dieser Leitfaden unterstützt die Leserin über 13 Wochen beim Lernen und in der weitergehenden Praxis – sei es als individuell Lernende oder innerhalb eines Gruppenprozesses. Das Buch bietet auch die Möglichkeit, über dreizehn weitere Monate vertieft zu üben. Die Übungen, die für die Bearbeitung während einer Woche vorgeschlagen wurden, werden dann über die Dauer von einem Monat bearbeitet. Diejenigen, die das Übungsbuch auf dieser nächst höheren Stufe der Selbstverpflichtung anwenden, werden sich an einer immer weitergehenden Vertiefung ihrer Gewandtheit und ihrer Fähigkeit, sich zu verbinden, erfreuen.
2. Menschen, die sich in regelmäßiger Gruppenarbeit engagieren wollen. Dazu bietet diese Übungsbuch Folgendes an:
 - Anleitung zum Aufbau einer Übungsgruppe;
 - Inhalt und Struktur für 13 Gruppentreffen;
 - Vorschläge, um eine „selbst geleitete“ Übungsgruppe zu bilden, sowie Vorschläge für Übungsgruppen, die weitergehen wollen;
 - Unterstützung beim Erkennen und Benennen von Herausforderungen, denen GFK-Übungsgruppen häufiger begegnen.

Bitte beachtet, dass die Abschnitte, die sich auf Gruppenarbeiten und -übungen beziehen, in dieser Ausgabe des Übungsbuches so angepasst wurden, dass sie auch das individuelle Selbststudium unterstützen. Diese Hinweise werden durch das ©-Symbol gekennzeichnet.

3. Personen, deren eigenes Leben durch GFK bereichert und verändert wurde und die dieses Geschenk weitergeben möchten. Gruppenleiter und Lehrer können diesen Leitfaden als ein Sprungbrett benutzen, um ihre eigenen Kurse zu entwickeln.

Vorschläge zum Gebrauch des Übungsbuches

Es gibt in diesem Lehrbuch dreizehn Aufgabeneinheiten, die inhaltlich mit den dreizehn Kapiteln des Buches von Marshall B. Rosenberg „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“ übereinstimmen. Das Buch beinhaltet seinerseits umfassendes Lehrmaterial zu den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation. Falls jede Woche ein Kapitel bearbeitet wird, ergibt sich eine Regelmäßigkeit und es bleibt genug Zeit, neuen Stoff aufzunehmen. Andererseits wird die Zeit nicht so lang, dass bereits erlernter Stoff wieder verloren geht.

Beachte bitte, dass in diesem Übungsbuch die Worte „Marshall“ sowie „das Buch“ auf Marshall B. Rosenberg und sein Buch „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“ verweisen. Weil die verschiedenen Auflagen des Buches nicht die gleiche Anzahl an Kapiteln und identische Seitenzahlen aufweisen, wird hier nicht auf Seitenzahlen Bezug genommen. Stattdessen wird auf Kapitelnummern und Untertitel verwiesen, um Bezüge zu bestimmten Abschnitten des Buches herzustellen.

1. Lies zuerst das entsprechende Kapitel im Buch.
2. Beschäftige dich dann mit dem jeweiligen Abschnitt „Individuelle Aufgaben“ in Teil IV dieses Übungsbuches. Jede Aufgabe besteht aus zwei Teilen:

Verständnisüberprüfung: Sie beinhaltet eine Anzahl von direkten Fragen, die sich unmittelbar auf den Inhalt des Kapitels beziehen. Dieser Rückblick kann dir dazu dienen, dein Verständnis zu überprüfen oder dir den Inhalt in Erinnerung zu rufen. Die meisten Leser lesen zuerst das Kapitel zu Ende. Sie benutzen die Fragen als eine Art Selbsttest und trainieren ihr Gedächtnis anhand des Gelernten. Andere beantworten die Fragen während des Lesens, um die wichtigen Punkte hervorzuheben und den Inhalt besser

zu behalten. Probiere aus, ob du diese Fragen verwenden willst oder nicht, so dass du einen Weg findest, der dein eigenes Lernen bestmöglich fördert.

Individuelles Üben: Dieser Teil besteht aus Übungen und Anwendungen, um das Gelesene umzusetzen. Das kann Selbstbeobachtungen, Reflexionen, praktische Übungen und Rollenspiele umfassen. Die meisten können unmittelbar ausgeführt werden, einige erfordern aber mehr Zeit, z.B. die Dauer einer ganzen Woche. Wenn du eine Aufgabe abgeschlossen hast, solltest du rasch die Aufgabe für die kommende Woche nach Übungen durchsehen, die eine mehrtägige Einübung erfordern.

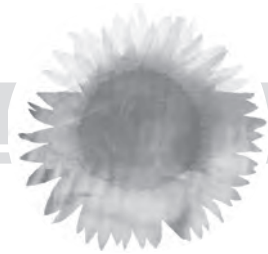
© **Hinweis für Einzelpersonen und Gruppenmitglieder:** Es kann hilfreich sein, sich ein Notizbuch oder einen Kleincomputer zuzulegen, um Antworten zu den Übungen aufzuzeichnen. Dies gilt auch für irgendwelche Einfälle, Gefühle und Bedürfnisse, die im Laufe der Bearbeitung dieses Buches auftauchen.

3. Wenn du mit einer Gruppe übst, wirst du die Übungen, die in den Abschnitten „Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe“ aufgeführt sind, bei euren Zusammenkünften bearbeiten. Bevor du damit beginnst, solltest du die Kapitel A-F in Teil III (GFK in der Übungsgruppe) lesen. Dort ist beschrieben, wie eine Übungsgruppe aufgebaut und eine Struktur entwickelt werden kann, wie wir uns unsere Absichten in Erinnerung bringen, wie wir die Übungsgruppe leiten, Regeln einführen und Feedback erhalten. Lese auch die Abschnitte G-K, weil die entsprechenden Themen während des 13-wöchigen Kurses immer wieder einfließen werden. Die in diesen Abschnitten behandelten Themen können in der Übungsgruppe aufkommen. Es werden einige Ideen vorgestellt, wie in der Übungsgruppe mit „konkurrierenden Bedürfnissen“ umgegangen werden kann und wie man dabei mit dem Geist des GFK-Prozesses in Verbindung bleibt.

© 4. Wenn du für dich alleine übst, schau dir die Abschnitte „Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe“ und „Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen“ an, die jeweils zu den Kapiteln und Aufgaben gehören, die du gerade beendet hast. Übungen oder Aktivitäten sind geringfügig für den individuellen Gebrauch angepasst, ebenso Beispiele, wie damit gearbeitet werden kann. Wenn du die Übungen ausgeführt hast, kannst du deine Antwort mit den „Antwortbeispielen zu ausgewählten Übungen“ vergleichen, die am Ende jedes Kapitels dem Abschnitt „Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe“ folgen.

Teil II

Einzeltraining





Einzeltraining

GFK zu erlernen ist der Erfahrung vergleichbar, eine Fremdsprache zu erlernen. Wir müssen zunächst gewisse Grundkonzepte begreifen – sozusagen die Grammatik erlernen. Erst dann können wir anfangen, auf dieser soliden Grundlage mit der Sprache umzugehen. Glücklicherweise kann GFK, im Unterschied zu einer Fremdsprache, an jedem Ort mit jeder Person angewendet werden. Wir brauchen kein Gegenüber, das GFK beherrscht: Wir können üben, wenn wir einen Scheck bei der Bank einlösen, wenn wieder mal ein Telefonwerber uns beim Mittagessen stört, wenn wir Wahlkampfreden am Fernsehschirm verfolgen, wenn ein Polizist unser Auto anhält ... Wir können mit unseren Eltern und Kindern üben, mit Mitarbeitern, Vorgesetzten, Freunden, Geliebten, Fremden, sogar mit unseren Feinden und, was vielleicht am wichtigsten ist, mit uns selbst.

Die meisten von uns führen ein ziemlich geschäftiges und ausgefülltes Leben. Da ist es eine große Herausforderung, Zeit und Energie zu finden und dann auch bis zum Ende durchzuhalten. Dieses Übungsbuch bietet dir Unterrichtsmaterial an, um deine ersten Schritte in der GFK zu machen. Es hilft dir, einen 13-wöchigen Lehrgang zu strukturieren. Wenn du die Lektüre des Übungsbuches und die Aufgaben abgeschlossen hast, wirst du hoffentlich ausreichend Vertrauen in dein Verständnis der Ideen der GFK gewonnen haben und dich mit genügend praktischen Übungsbeispielen beschäftigt haben, um dann selbst in der Lage zu sein, ein individuelles Übungsprogramm zu entwickeln und für dich umzusetzen.

Wenn du einmal den Weg eines Selbststudiums oder des individuellen Übens eingeschlagen hast, ist es hilfreich, dir über einige Konsequenzen Klarheit zu verschaffen: Welchen Nutzen erhoffst du dir? Welche Verpflichtungen bist du bereit einzugehen? Wie viel Zeit bist du gewillt zu investieren? Wie regelmäßig möchtest du üben? Um einen erfolgreichen Ausgang sicherzustellen, wenn du allein eine 13-wöchige Lehrzeit in Angriff nimmst, kann es dir helfen, dir Zeit zu nehmen, um deine Ziele zu klären und bestimmte Übungszeiten von vornherein festzulegen. Deine Ziele und selbst gewählten Übungsverpflichtungen aufzuschreiben und die regelmäßige Reflexion deiner Fortschritte kann bis zu einem gewissen Grad die Unterstützung ersetzen, die du durch das Üben in der Gruppe bekommen würdest. Dort sind es die anderen, die dich darin unterstützen, deine Verpflichtungen einzuhalten. Viele allein Lernende haben dieses

Übungsbuch erfolgreich benutzt, um ein tieferes Verständnis für die Konzepte der GFK zu erlangen und eine größere Gewandtheit in der Anwendung zu erwerben. Daraus resultiert die wachsende Fähigkeit, empathische und ehrliche Verbindungen zu sich selbst und zu anderen aufzunehmen zu können.

Teil IV des Übungsbuches besteht aus drei Teilen: „Individuelle Aufgaben“, „Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe“ und „Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen“.

Die Individuellen Aufgaben beinhalten eine „Verständnisüberprüfung“ zum jeweiligen Kapitel und eine Einheit „Individuelles Üben“. Jede der darin enthaltenen Aufgaben und Übungen eignet sich gleichermaßen für Einzelne wie auch für das Üben in Gruppen.

Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe und Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen wurden für die Übung in Gruppen konzipiert. Gleichwohl lassen sich diese Abschnitte leicht für den individuellen Gebrauch anpassen. Überall in diesen Teilen sind HINWEISE eingefügt, denen das Symbol © vorangestellt ist. Sie sollen dir helfen, dich „auf eigene Faust“ durch die Übungen hindurchzuarbeiten. Zusätzlich schlagen wir dir vor innezuhalten, sobald du die zu jedem Abschnitt gehörenden Arbeitsanweisungen gelesen hast. Nutze diese Pause, um dem dann folgenden „inneren Dialog“ zuzuhören.

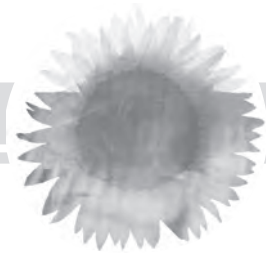
Denke darüber nach, einen Zeitplan aufzustellen und diesen zu befolgen, wenn du den größtmöglichen Vorteil aus den Übungen in diesem Buch erzielen möchtest. Manchmal werden die besten Vorsätze durch eine Zeitplanung vereitelt, die so flexibel ist, dass sie eigentlich keine Zeitplanung mehr ist. Vielleicht möchtest du auch:

- einen Raum schaffen, der deinen GFK-Übungen gewidmet ist. Wähle einen Ort, der dir das Maß an Ruhe und Ordnung gewährt, das du brauchst, um dich auf die Übungen konzentrieren zu können. Der Ort soll dir ermöglichen, deinen selbst gewählten täglichen oder wöchentlichen Übungsvereinbarungen nachzukommen. Vielleicht suchst du dir auch einen Platz draußen, wo du dich besonders friedvoll und bewusst wahrnimmst. Oder gestalte einen speziellen Ort in deinem Lebensumfeld, wo du Dinge wie Gedichte, Bilder oder Kerzen bewahren kannst – einfach alles, was dir dabei hilft, mit der kreativen und leidenschaftlichen Seite in dir in Kontakt zu bleiben, der Seite, die motiviert ist, diese Arbeit zu tun.

- Papier, ein Diktiergerät oder einen Taschencomputer bereithalten, während du in deiner alltäglichen Umgebung agierst. Nimm dir immer mal wieder einen Augenblick Zeit, um ein paar Worte zu notieren. Diese können dir als Gedankenstützen dienen und dir dabei helfen, dich an Gedanken, Gespräche oder Kontakte zu erinnern, über die du gerne zu einem späteren Zeitpunkt nachdenken möchtest.

Teil III

GFK in der Übungsgruppe





GFK in der Übungsgruppe

A. Aufbau einer Übungsgruppe



Wenn du dich einer GFK-Übungsgruppe anschließen oder selber eine Übungsgruppe gründen willst, ist es sinnvoll, dir vorher darüber klar zu werden, was du selbst dir erhoffst, aber auch was du von dir selbst aus zu geben bereit bist. Die meisten GFK-Übungsgruppen setzen sich verschiedene Ziele. Es ist aber auch möglich, sich nur auf ein Ziel zu konzentrieren, z.B. den Prozess möglichst fließend anwenden zu können. Eine Übungsgruppe kann mehr Gewicht auf das Gemeinschaftsgefühl legen, das durch den Geist der GFK ausgelöst wird. Ebenso kann es auch einzelne Teilnehmerinnen geben, die sich zeitlich und emotional begrenzt engagieren möchten, während die Übungsgruppe von anderen als ein wesentliches Engagement in ihrem Leben betrachtet wird. Solche unterschiedlichen Interessen sind zu verkräften und mögliche Auslöser von Verwirrung und Konflikten. Sie wirken jedoch weniger problematisch, wenn die Teilnehmerinnen, einzeln oder als Gesamtgruppe, klar und ehrlich ihre Bedürfnisse offen legen und diese in Beziehung zu ihren eigenen Erwartungen setzen können.

Einige der häufig genannten Motivationen für die Teilnahme an einer Übungsgruppe sind:

- die Ideen der GFK zu erlernen oder aufzufrischen;
- Gewandtheit in der Anwendung zu entwickeln;
- durch die Zugehörigkeit zu einer gleich gesinnten Gemeinschaft Unterstützung für das eigene Üben und das eigene Engagement zu finden;
- Bedürfnisse nach Einfühlung und Verbindung zu befriedigen;
- Freundschaften zu schließen, die in den Ideen der GFK verwurzelt sind;
- von den Zielen und vom Bewusstsein der GFK inspiriert und daran erinnert zu werden;
- dem Leben zu dienen und durch die Weitergabe der GFK als Lehrer oder in Führungspositionen einen Dienst für die Gemeinschaft zu leisten.

Wenn du von dir aus eine Übungsgruppe ins Leben rufen willst, kannst du versuchen, einige Menschen zusammenzubringen und Ihnen ein GFK-Video,