

bei was **GFK** helfen kann & wie **GFK** wirkt

- **GFK** kann mich dabei unterstützen, meine eigenen **Bedürfnisse** wahrzunehmen und mich selber damit ernst zu nehmen, **mich** selber **anzunehmen** und **mich** selber zu **lieben**.
- Dann werden sich vermutlich meine Haltung und meine Reaktionen gegenüber anderen Menschen ändern.
- Dadurch werden sich meine **Beziehungen** zu anderen Menschen ändern.
- Dies fängt bei mir an (falls ich möchte).

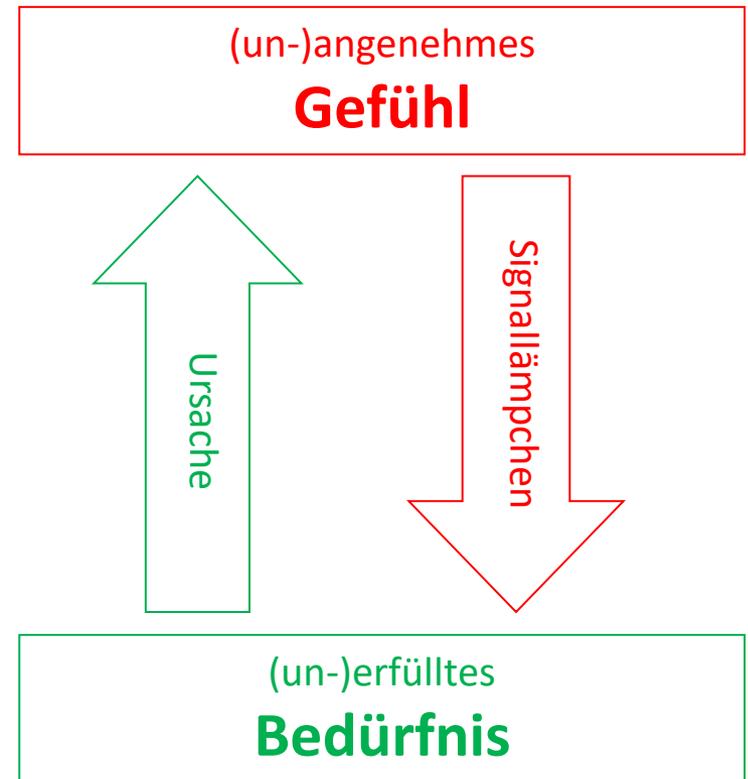
Zusammenhang **Gefühle** & **Bedürfnisse**

- **Signallämpchen**

- (un-)angenehme **Gefühle** wollen uns auf (un-)erfüllte **Bedürfnisse** hinweisen

- **Ursache**

- (un-)erfüllte **Bedürfnisse** verursachen (un-)angenehme **Gefühle**



es geht immer um **Bedürfnisse**

- Grundannahme: es geht immer um **Bedürfnisse**
- in **unangenehmen** Situationen spüren wir das häufig auch **körperlich** -> unser Körper "**pikst**" uns und gibt uns einen Hinweis "Verändere etwas!"
- vielleicht hilft dir die **Bedürfnis**-Tabelle (nächstes Kap.) noch eine Weile als Erinnerung, dass es beim "**unangenehmen piksen**" um etwas **Wunderschönes** geht, das mehr Platz haben möchte.
- Dann kannst du die Veränderungen vermutlich leichter mit deinen "**Herzenkräften**" bewirken.
- Was sind diese **Bedürfnisse**?

Liebe	Geborgenheit	Zuversicht	Träume / Ziele / Werte wählen
Vertrauen	(körperliche) Bewegung	Feiern <small>(Die Schönheit der Bedürfnisse und des Lebens)</small>	Selbstwirksamkeit
Entspannung	Klarheit	Trauern <small>(Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw.)</small>	Selbstliebe
Orientierung	innere Ruhe	Kontakt <small>(zu mir selbst)</small>	Selbstwert
Sinn	Frieden	Beteiligung	Selbstannahme
Lebensfreude	Wahlfreiheit	Echt sein	Selbstvertrauen
Gemeinschaft	Abenteuer	Lebendigkeit	Selbstbestimmung
Verbindung / Kontakt <small>(zu anderen)</small>	Gesundheit / Erholung	Zärtlichkeit / Berührung	Essen / Trinken

mit **GFK Beziehung** gestalten

- Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit?
- mit **GFK** auf **Gefühle** & **Bedürfnisse**, auf schöne **Lebensqualitäten** und **schöne Absichten**
(statt auf „**richtig/falsch**“ oder „**gut/böse**“ oder „**Regeln**“)
- niemand ist **böse!**
 - alle wollen schöne **Lebensqualitäten** erleben
 - ja, gibt dabei auch tragische und entsetzliche Versuche
 - gleichzeitig sind alles die „besten“ Versuche
- Wie häufig sehen wir unsere Liebsten als „**böse**“ **Gegne*rinnen?! ...und übersehen ihre schönen Absichten**