

**ÄRGER VERSTEHEN, FÜHLEN UND  
VERÄNDERN  
EMOTIONSREGULATION UND  
SELBSTEMPATHIE**

**Durch GfK**

Schweer/ Gerwers

# ABLAUF:

- Begrüßung und Überblick
- GfK: Unsere Faszination – Marshall B. Rosenberg
- Einschwingen
- GfK was ist das? (zentrale Inhalte)
- Gelingendes Arbeiten bei den P4F
- Bedürfnisse
- Ärger in der Gruppe
- Giraffensprache – Wolfssprache
- Ärger: Sich einmal richtig ärgern
- Das Lösungsmodell
- Feedback / Übungsgruppe

Lebendigkeit

Balance Beobacht

Selbstempathie

Bitte

GfK

Giraffe

Bedürfnisse

Respekt Ärger

verstehen

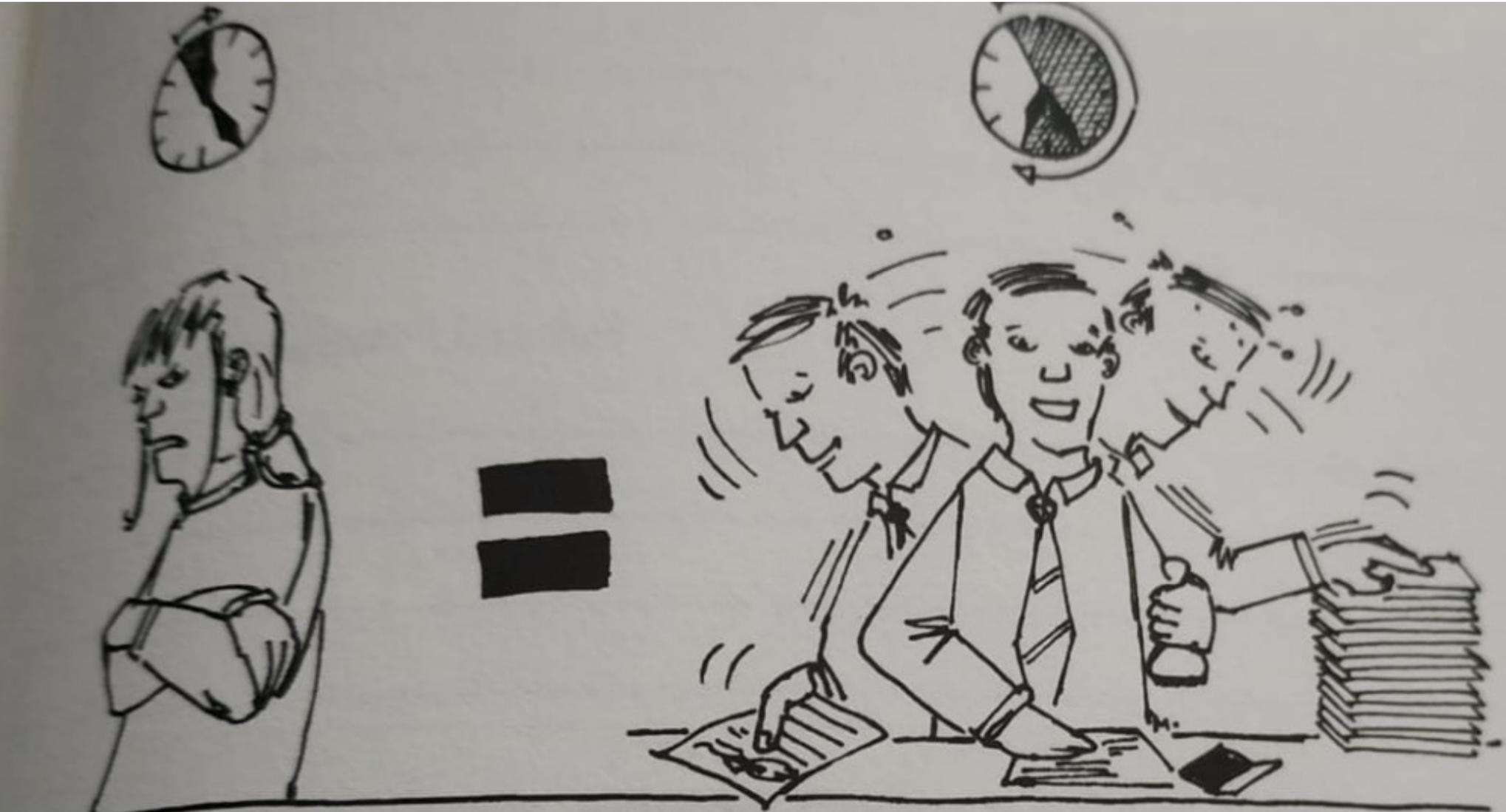
Beobachtung

Gefühle

WOLF

# BEDÜRFNISSE/ WERTE

<b>Gemeinschaft</b>		<b>(Klimawirksamkeit)</b>
Verbindung/ Nähe <small>emotional</small>	Respekt	
Selbstwirksamkeit/ - bewusstsein Sich selbst neu erleben	Echtheit/ Authentizität	Wertschätzung Ermutigung Beitragen
Gelassenheit		
Einfühlsam/ Gemeinschaft	Zusammengehörigkeit	Gemeinsam etwas bewirken
Empathie/	Selbsterkenntnis	Gemeinsame Entwicklung
Stimmigkeit	Sich stetig zu entwickeln (Wachstum)	Sich unterstützen/ Rückhalt haben
Teamwirksamkeit	Geborgenheit/ <b>Vertrauen</b>	Spaß/ Freude
Verständnis		Gute Resonanz
Gehört werden	Teamvertrauen	Neues Lernen



EINE STUNDE ÄRGER KOSTET SOVIEL ENERGIE WIE 8 STUNDEN ARBEIT.

# Giraffensprache vs. Wolfssprache



## Giraffensprache

Die Giraffe sagt:

Ich bin...

Ich brauche...

## Wolfssprache

Der Wolf greift an.

Der Wolf schimpft.

Der Wolf beleidigt.

# ICH ÄRGERE MICH WEIL ...

Ich ärgere mich, weil DU ...	Dass IHR hört, versteht, unterstützt;
Mich nicht ernst nimmst	Ehrlichkeit/ Wertschätzung
Meine Zeit stiehlt, du übergriffig bist,	Gesehen werden, geachtet werden, Mitgefühl ausüben, Empathie, dass jede/r sich einbringen kann
Störst, du weichst ab vom Thema,	Gruppenfrieden, inspirative Atmosphäre
Ihr beiden tauscht euch aus überlange Zeit	Mir ist sehr wichtig, dass jeder sich beteiligen kann, wie sehen die anderen das, vielleicht können wir die Diskussion auslagern
Du deine Perspektive nicht beiträgst	Bedürfnis nach Klarheit
Ich mich nicht einbringe,	Bedürfnis nach Wirksamkeit,
Als Moderator/in mir nicht zur Seite springst	Bedürfnis nach Unterstützung

**Wir sind niemals wütend,  
weil ein anderer Mensch uns  
etwas gesagt oder getan hat,  
sondern weil uns unbewusst  
etwas fehlt, was wir brauchen.**

# 5 SCHRITTE, UM UNSEREN ÄRGER ZU BEARBEITEN

1. Innehalten, Atmen
2. Meine verurteilenden Gedanken identifizieren
3. Kontakt mit unseren Bedürfnissen herstellen
4. Meine Gefühle und unerfüllten Bedürfnisse aussprechen
5. Eine Bitte an mich selbst erfühlen (erspüren), um mein Bedürfnis zu erfüllen

# Das Ärgerparkett: Als Dialog mit mir im Spüren des Körpers

Meinen Bewertungen  
und Beschuldigungen

zuhören

äußerer Wolf

Innerer Wolf

Ärger spüren  
*(lokalisieren im Körper)*

Schuld  
Scharm  
Depression  
*(lokalisieren im Körper)*

Überprüfen bis es stimmig ist

Mein **unerfülltes** Bedürfnis erkennen

Mein **gewandeltes** Gefühl spüren

**BITTE für HIER und JETZT formulieren, um ein Bedürfnis zu erfüllen!**

# Übungsgruppe jeden Sonntag; 18:00h

Telegramm-Gruppe: <https://t.me/joinchat/IMaRuH3ztxQzNGMy>



Jeden Sonntag, 18:00



<https://xrshort.eu/gfk>

[b.extinctionrebellion.de](https://xrshort.eu/gfk) (<https://xrshort.eu/gfk>)

Jurte

You have been invited to join Jurte using BigBlueButton. To join, click the link above and enter your name.

# FEEDBACK:

WAS LÄSST DU HIER?

WAS NIMMST DU MIT?

GFK I <https://forms.gle/SZr2RmvgfmVP6Q8w7>

Google Docs (<https://forms.gle/SZr2RmvgfmVP6Q8w7>)

Gewaltfreie Kommunikation I

24.4.2021 - 9.30-11.30 h - Parents Online Summit

GFK II <https://forms.gle/zfFBgUM7PHRSWkKG8>

Google Docs (<https://forms.gle/zfFBgUM7PHRSWkKG8>)

Gewaltfreie Kommunikation II

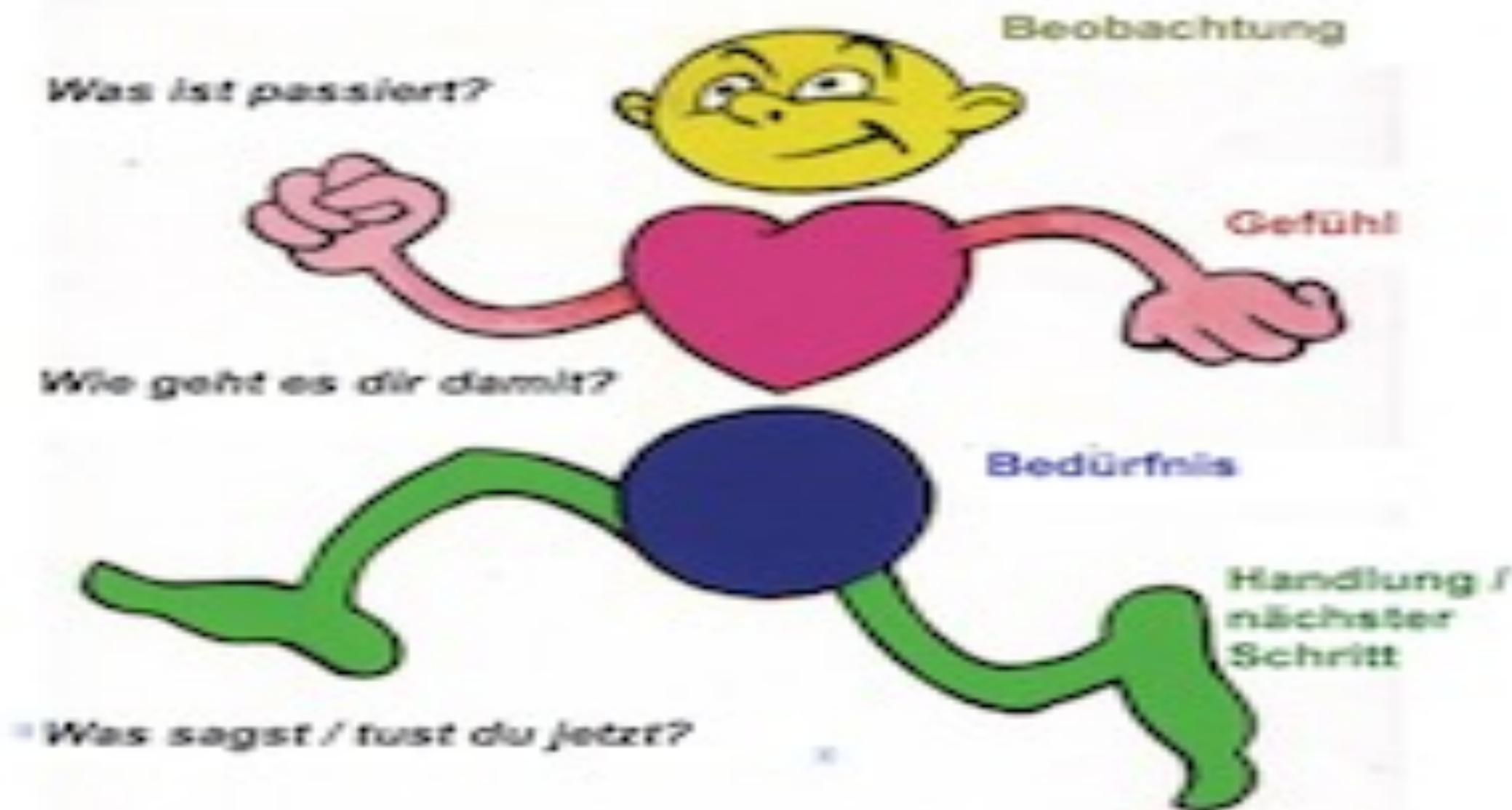
24.4.2021 - 15.00-17.00 h - Parents Online Summit

[www.gewaltfrei-101uebungen.de](http://www.gewaltfrei-101uebungen.de)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie Kommunikation](https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation)

[www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de) – lokale Gruppen finden

Zahlreiche Youtube-Videos



Bedürfnis

- Anerkennung  
Rücksichtnahme

Wird nicht erfüllt

Läuft unterbewusst ab

Primärgefühl

- Frustriert / verletzt

Will nicht fühlen, weil der Andere doch Schuld ist

Urteil

- (über den Anderen) der ignorant,  
rücksichtslos, unverschämt ist

Wird uns  
bewusst

Führt zu

Sekundärgefühl

- Ärger (sekundär deshalb, weil es nicht aus  
einem Bedürfnis entsteht, sondern aus  
urteilenden Gedanken)

1. Wahrnehmung des Auslösers (der Andere ist nicht Ursache sondern nur Auslöser; Ursache sind meine Gedanken (sollte + bestrafen))

Was hat jemand gesagt oder getan? „Sie sind unfähig“ Jdm meldet sich mehrmals zu Wort, einige TN wenden sich ab ...

Führt zu

Urteil als Ursache des Ärgers?  
(über den anderen oder sich selbst)

Ignorant, egoistisch, unfähig, rücksichtslos, unverschämt

2. Welches Bedürfnis kommt zu kurz?

Anerkennung, Wertschätzung, Rücksichtnahme

Das führt zu

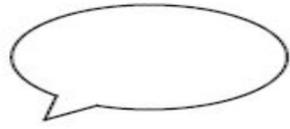
3. Primärgefühl

Frustriert/ verletzt

Was kann ich tun, um mein Bedürfnis zu erfüllen?

4. Handlungsorientierte Bitte:

„Bist du damit einverstanden, dass wir jetzt noch weitere Beiträge hören?“



# Die 4 Schritte der Giraffensprache



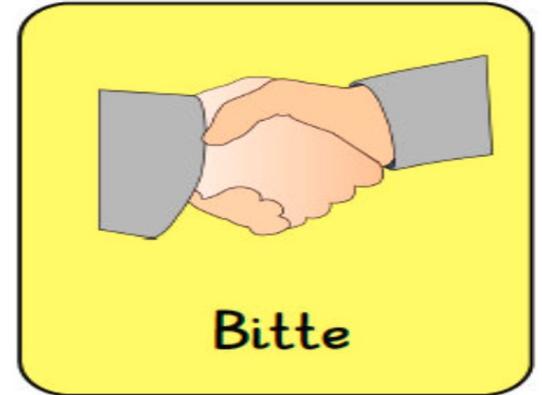
Schritt 1:  
Ich habe gesehen,  
dass...



Schritt 2:  
Ich fühle mich...



Schritt 3:  
Ich brauche...



Schritt 4:  
Ich bitte dich...

