

Schriftliche Übung zum GFK Baum des Lebens

Drei Fokusooptionen für Verbindung

A. Trigger/Auslöser

Ich oder jemand anderes sagt/tut: _____

B. Selbst-Verbindung

Selbstempathie: **Fokus aufs Fühlen und Spüren**

Urteile? Gedanken? (Aufschreiben hilft dir, es konkreter zu fassen und dich so mit Gefühlen und Bedürfnissen zu verbinden.)

_____ (Gedanken)

Ich fühle _____ (Gefühle)

weil ich _____ brauche. (Bedürfnisse)

(Falls du schon bereit bist für eine Bitte/Strategie, möglicherweise zusätzlich:)

Was ich jetzt tun möchte, ist _____ (Bitte/Strategie)

Verbindung zu der anderen Person aufbaue, wenn eine andere Person beteiligt, war
(Stelle Vermutungen an, versuche dich mit einer realen menschlichen Erfahrung zu verbinden):

Was könnte sie*er fühlen? _____ (Gefühle)

Was könnte sie*er brauchen? _____ (Bedürfnisse)

C. Empathie **Fokus aufs Zuhören, das Fühlen und Spüren der*des anderen begleiten**

Fühlst du _____?

weil du _____ brauchst?

(Falls schon bereit für Strategie, möglicherweise zusätzlich:)

Hättest du gern _____?

D. Aufrichtigkeit/ Selbstaussdruck **Fokus auf Veränderung: Offenheit, Kontakt und Lösung**

Wenn ich sehe/höre _____ (Beobachtung)

fühle ich _____ (Gefühle)

weil ich _____ brauche. (Bedürfnisse)

Wärst du bereit zu: _____? (Bitte/Strategie)