



© www.thecoachingcompany.ch

© www.tcco.ch



Mein Plan für heute Abend:

- Mögliche Stolpersteine wenn es mit den 4 Schritten der GFK nicht klappt
- Klassische Giraffe und Küchen-Giraffe
- Giraffen-Mundart: Bringe Farbe in Deine Sprache.
- Rückmeldungen und Ernten

© www.thecoachingcompany.ch



Lernziele:

- Du kennst mögliche Stolpersteine, welche einer Verbindung im Gespräch im Wege stehen.
- Du kennst den Unterschied zwischen der klassischen Giraffe und der Küchen-Giraffe.
- Du weisst, wie Du mehr Farbe in Deine GFK-Sprache bringen kannst.
- Du kennst mindestens eine neue Formulierung mit der Du Deine Giraffen-Mundart bereichern kannst

© www.thecoachingcompany.ch



© www.tcco.ch

Wem von Euch ist es schon einmal gelungen mit der GFK ein Herz zu öffnen?



© www.thecoachingcompany.ch



Wer von Euch hat schon einmal mit der GFK Irritation und Widerstand ausgelöst oder gar einen unerwünschten Spruch kassiert?

Aus dem Chat:

- Kannst Du mal normal reden?
- Das ist mir zu gewaltfrei.
- Du bist nicht mehr Du...
- ...



© www.thecoachingcompany.ch



Mögliche Ursachen für Widerstand im Gespräch:

- 1 Ich wusste selbst nicht so genau um was es mir ging und habe aus dem Affekt gesprochen.
- 2 Ich war so nervös, dass ich mich genau an den 4 Schritten orientiert habe und deshalb nicht authentisch war.
- 3 Ich habe die GFK hauptsächlich dafür eingesetzt, zu bekommen was ich will.
- 4 Ich habe Pseudo-Empathie angewandt. Ich bin eher im Kopf geblieben als das ich mein Herz für den anderen geöffnet habe.
- 5 Der Zeitpunkt für das Gespräch war nicht optimal.
- 6 Mein Gegenüber weiss, dass ich im Kurs war und mag nicht, wenn ich das Gelernte an ihm/ihr teste.
- 7 Anderes...



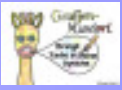
© www.thecoachingcompany.ch



Lösungsansätze für gelungene Gespräch:

1	Ich wusste selbst nicht so genau um was es mir ging und habe aus dem Affekt gesprochen.	Nimm Dir genügend Zeit für Selbstempathie.
2	Ich war so nervös, dass ich mich genau an den 4 Schritten orientiert habe und deshalb nicht authentisch war.	Authentizität vor «perfekte GFK» - Entwickle Deine Giraffen-Mundart.
3	Ich habe die GFK hauptsächlich dafür eingesetzt, zu bekommen was ich will.	Überprüfe Deine innere Haltung.
4	Ich habe Pseudo-Empathie angewandt. Ich bin eher im Kopf geblieben als das ich mein Herz für den anderen geöffnet habe.	Denke nicht, wie es dem anderen gehen könnte, sondern versuche seine Welt zu entdecken.
5	Der Zeitpunkt für das Gespräch war nicht optimal.	Manchmal wirkt ein Time-out Wunder. Suche einen passenden Zeitpunkt fürs Gespräch.
6	Mein Gegenüber weiss dass ich im Kurs war und mag nicht, wenn ich das Gelernte an ihm austeste.	Zeige Dich in Deiner Verletzlichkeit oder hole Dir die Erlaubnis in GFK zu sprechen.
7	Anderes...	

© www.thecoachingcompany.ch



Schlüssel-unterscheidung

Was ist der Unterschied?
Worauf liegt der Fokus?

© www.thecoachingcompany.ch

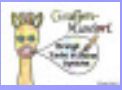


Geeignet:

- zur Gesprächsvorbereitung
- Hängebrücke, um im GFK-Prozess zu bleiben

Fokus:

- 4 Schritte möglichst nach der Kunst der GFK.



Beispiel:

«**Wenn ich sehe**, dass das Joghurt mit meinem Namen darauf nicht mehr im Kühlschrank steht... (Beobachtung)

... **bin ich** frustriert, **weil** mir Rücksichtnahme **wichtig ist**. (Gefühl und Bedürfnis)

Können wir jetzt miteinander vereinbaren, dass du mich fragst, bevor du etwas von mir nimmst?» (Bitte)



Geeignet als:

- Alltagsprache
- Der Situation/Zielgruppe angepasst
- Wenn die Sprache für das Gegenüber ungewohnt ist

Fokus:

- Sprechen aus der Haltung der GFK
- Was kann ich tun, um in Verbindung zu bleiben oder zu kommen?



Beispiel:

«Ich kann das Joghurt mit meinem Namen drauf nicht mehr im Kühlschrank finden. Ich bin echt frustriert, weil ich mir wünsche, dass aufeinander Rücksicht genommen wird. Ich hätte gerne gewusst, was jetzt bei dir angekommen ist. Magst du mir das sagen?»

oder

«Ich bin gefrustet, weil ich mein Joghurt mit meinem Namen nicht mehr im Kühlschrank finde. Ich möchte Dinge wieder finden die mir gehören. Weisst du, wo mein Joghurt ist?»

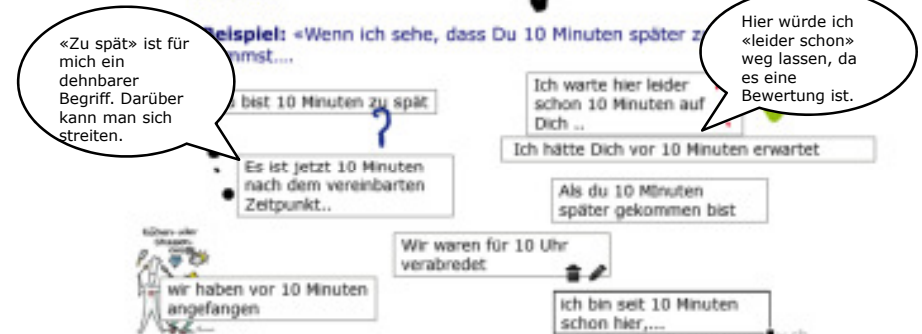


So bringst Du Farbe in die Sprache

- Nenne Beobachtungen ohne den Satzanfang:
«Wenn ich sehe/höre...» / «Ich nehme wahr, dass...»
- Suche Alternativen zu: «Ich bin... weil ich das Bedürfnis nach ... habe.» (Das Wort «Bedürfnis» weg lassen.)
- Benütze bei den Bedürfnissen eine aktive Sprache. (Verben)
- Gefühle in Redewendungen ausdrücken.
- Mit der Reihenfolge oder einzelnen Elementen der 4 Schritte spielen.



Nenne Beobachtungen ohne den Satzanfang:
«Wenn ich sehe/höre...» / «Ich nehme wahr, dass...»



- Suche Alternativen zu:**
«Ich bin..., weil ich das Bedürfnis nach ... habe.»
- Beispiele:**
«Ich bin..., weil ... wichtig ist.»
«Ich bin..., weil mir ... am Herzen liegt.»

Giraffen-Mundart

«Ich bin... weil ich das Bedürfnis nach ... habe.»

Beispiele:
«Ich bin... weil ... wichtig ist.»
«Ich bin... weil mir ... am Herzen liegt.»

© www.thecoachingcompany.ch

«Ich mag es gemeinsam starten zu können.» (Person aus dem Bedürfnis nehmen und generell halten)

«Hier würde mir noch das Bedürfnis angehängt gefallen. Das Gefühl gefällt mir bildlich beschrieben.»



- Streiche das Wort «Bedürfnis» und nütze stattdessen eine aktive Sprache. (Verben)**

Beispiele:

Verlässlichkeit:

«Ich möchte mich auf Vereinbarungen verlassen.»

Planbarkeit:

«Ich möchte planen können...»



Streiche das Wort «Bedürfnis» und nütze stattdessen eine aktive Sprache. (Verben)

Beim Lernen der Streetgiraffe, rutscht ganz leicht mal das Gegenüber ins Bedürfnis. Verbindung entsteht leichter, wenn Bedürfnisse frei von Personen sind. Und wenn es doch passiert, abwarten wie das Gegenüber reagiert. Dann entscheide, welche Ohren du anziehen möchtest.

© www.thecoachingcompany.ch



Nütze eine bildliche Sprache: (je nach Kontext)

Beispiele:

Leichtigkeit:

«Ich wünsche mir, dass es in der Zusammenarbeit fließt/rollt/flutscht.»

Balance zwischen Geben und Nehmen:

«Ich wünsche mir, dass sich Geben und Nehmen sich die Waage halten.»



Nütze eine bildliche Sprache: (je nach Kontext)

Auch hier würde ich bei einigen Beispielen das «Du» oder das «Wir» aus dem Bedürfnis weg lassen. Das bringt mehr Freiraum ins Gespräch. Bedürfnisse und Gefühle sind für mich eine «Du-freie Zone» Die Bilder gefallen mir sehr gut. Das mit dem Rudern merke ich mir.

© www.thecoachingcompany.ch



Gefühle in Redewendungen ausdrücken

Beispiel:

«Mir brennt es auf den Nägeln, weil ich hier wirklich vorwärtskommen möchte.» (unruhig, nervös, erwartungsvoll, voller Tatendrang)

«Ich habe weiche Knie.» (Angst, mulmig, unsicher)





Mit der Reihenfolge der 4 Schritte variieren
Beispiele:

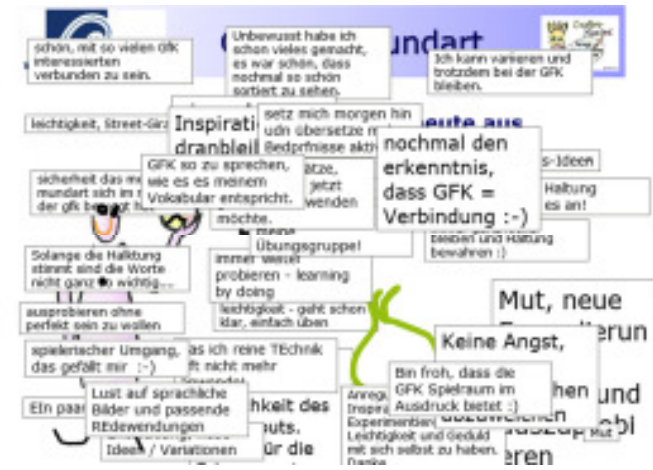
«Uff – ich möchte so gerne vorwärts kommen. Es stinkt mir, dass die Lieferung heute nicht angekommen ist. Weisst du denn, wann wir mit der Ware rechnen können?»

«Mir geht der Rollladen runter wenn ich sehe, dass du die Bücher nicht mitgebracht hast. Kannst du mir zusagen, dass du das nächste Mal anrufst, wenn du sie noch länger brauchst, damit ich weiss woran ich bin?»

Achtung: Bei diesen Beispielen besteht die Gefahr, dass dein Gegenüber eine Schuldzuweisung hört. Hier wird das Gefühl an die Beobachtung und nicht ans Bedürfnis geknüpft! Wenn die Situation sehr emotional ist, lieber in den 4 Schritten bleiben, aber Umgangssprache verwenden. Auf die Haltung kommt es an.



Was erntest Du heute aus diesem Seminar?



Vielen Dank für die wertschätzenden Rückmeldungen. Ich freue mich, wenn ich zu Leichtigkeit, spielerischem Lernen und Inspiration beitragen konnte. Bin selber gerade sehr erfüllt und dankbar.



Vera Heim

Geschäftsführerin von The Coaching Company GmbH in Küsnacht bei Zürich
 zertifizierte GFK Trainerin CNVC, NLP Lehrtrainerin,
 Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
 Management Coach
 Co-Autorin von:



geschrieben mit Ingrid Holler und Gabriele Lindemann



Beruflicher Background:

- Börsenhändlerin
- Personalentwicklerin in der IT Branche
- Trainerin und Coach seit 1997
- Selbständig seit 2004



Download der Präsentation unter:
<http://www.tcco.ch/htm/downloads.htm> oder
 per E-Mail: office(at)tcco.ch