



Empathische Kommunikation die  
Verbindung schafft

# EIN 28WOCHE PROGRAMM

Dein Leitfaden für GFK im Alltag  
Mehr Info: [Reinwald-kommunikation.de](http://Reinwald-kommunikation.de)

Herzlich Willkommen

...in der zweiten Woche unseres 28 Wochenprogramms: "GFK im Alltag"! Wir freuen uns, dass ihr dabei seid und wollen am Anfang für alle Neu-Ankömmlinge noch einmal die Hinweise geben für euch, wie ihr unsere wöchentlichen Mails am besten für euch und euren Prozess nutzen könnt.

Allgemeine Hinweise zum Aufbau der Wochenthemen

Jede Woche bekommst du von uns:

- ein Wochenthema
- fast jedes Mal ein ca 6 minütiger Film zum Thema
- einen gut verstehbaren theoretischen Input zu diesem Thema
- mit anschaulichen Beispielen
- Check-out und Check-in Fragen zur Selbstreflexion
- ein Aufgabenblatt, das du täglich oder so oft dir beliebt zum Üben verwenden kannst (heute: Selbst-Wertschätzung in 4 Schritten)
- Zusatzinformationen zu Technischem oder Organisatorischem

Unsere Empfehlungen:

- Lege dir ein Ringbuch-Tagebuch an

- Drucke dir die Übungsblätter aus und hefte sie in ein Ringbuch
- Hier dokumentierst du deine Lernfortschritte, Gespräche und Kontaktadressen
- Erfasse deine Erfolge und Scheiterpunkte mit Hilfe der Check-in Fragen so, wie es für dich unterstützend ist!

Vorgeschlagene Übungszeit pro Tag (Praxis und Tagebucheintrag): 15 - 30 Minuten

Vernetzung von je 3-4 Teilnehmer/Innen zur Kleingruppenbildung:

Wir werden euch in Kürze 2-3 Emailadressen zur Vernetzung zur Verfügung stellen. Wer seine Email-Adresse nicht freigeben möchte, um innerhalb der Gruppe vernetzt zu werden, sende uns bitte klar sein VETO auf [prozessbegleitung@reinwald-kommunikation.de](mailto:prozessbegleitung@reinwald-kommunikation.de)

Betreff: Veto

Du wirst dann, deinem Wunsch entsprechend, keiner Kleingruppe zugeordnet.

Im nächsten Abschnitt folgt ein Film zum Thema mit Marshall Rosenberg.



GFK Thema der Woche 2:

## Du-Wertschätzung in 3 Schritten üben

„Es kostet nichts dankbar zu sein, doch es ändert einfach alles.“

Quelle: happyroots.de

In dieser Woche möchten wir von der Selbstwertschätzung zur Du-Wertschätzung kommen, also zum aufrichtigen Ausdrücken von Dankbarkeit. Die Verbindung mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen also weiter schulen und dazu nutzen, einem anderen Menschen gegenüber Wertschätzung auszudrücken.

Ein Institut in Kalifornien hat festgestellt...

...dass die Gewohnheit eines Dankbarkeitstagebuches das Immunsystem stärkt, Sozialverhalten erleichtert, den inneren Glückszustand erhöht, Resilienz aufbaut und Burnout-Prophylaxe und vieles mehr bedeutet...

Im Berufsfeld kann in der Studie von Nancy Klein nachgelesen werden, dass das Verhältnis von 5 : 1 bei Wertschätzung : Kritik das optimalste Lernklima fördert. (Quelle: Nancy Kline: "Time to think")

In der Sprache der Beurteilungen sind wir es gewohnt, Lob und Komplimente zu verteilen; dies manipuliert bewusst oder unbewusst. Ein Lob oder Kompliment, so positiv es auch klingen mag, ist sehr oft ein moralisches Urteil, und eine klare Bewertung des anderen. („Du bist nett“ - Ich be-urteile dich!!!)

In der Gewaltfreien Kommunikation üben wir, ein WERTE-Urteil transparent mit Gefühl und Bedürfnis auszudrücken: "Ich danke für dein Lächeln, es unterstützt meinen Mut." (Ich zeige dir mein erfülltes Bedürfnis).

Die einzige Absicht einer Wertschätzung ist es also zu feiern, die Art, wie unser Leben durch andere schöner und bereichert wurde.

Dieses Feiern drücken wir in drei Schritten aus

1. Die Beobachtungen, Handlungen, die zu unserem Wohlbefinden beigetragen haben
2. unsere jeweiligen Bedürfnisse, die sich erfüllt haben und
3. die angenehmen Gefühle, der Dank, die sich durch die Erfüllung dieser Bedürfnisse eingestellt haben.

Die Reihenfolge dieser Bestandteile kann variieren.

In einer starken präsenten Verbindung zueinander kann es manchmal sein, dass die gesamte Wertschätzung in einer einzigen Umarmung oder einem „herzlichen Dankeschön“ ausgedrückt wird, ausschlaggebend ist die innere Haltung.

---

Zitat der Woche:

„Alles was es wert ist getan zu werden, ist es auch wert unvollkommen getan zu werden.“

Marshall Rosenberg

Check-in Fragen für dein Forschungstagebuch

Woche 2

Reflexionsfragen

- Gab es heute / diese Woche Themen und Ereignisse, die du als bedeutsam für deinen inneren Prozess ansiehst? Beschreibe sie kurz.
- Wie viele Minuten / Stunden habe ich diese Woche ca. für die Übungen investiert. Praxis / Tagebuch-Aufschriebe? (optional)
- Gab es Dinge, die mich blockiert haben, zu üben?
- Habe ich heute / diese Woche eine Veränderung in meiner Grundstimmung bemerkt, Erfolgserlebnisse in einzelnen Momenten erlebt, in denen ich aus alten Mustern treten konnte und ich mehr mit meinen Bedürfnissen in Verbindung war? Erlebe ich mehr Ruhe, Zufriedenheit, Selbstverbindung?
- Entwickle ich zunehmend Freude daran mich und andere zu wertschätzen und dies zu feiern?
- Was half dir, in Verbindung mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen?

---

Technisches & Organisatorisches:

Die Giraffenfutter-Mail #2 hier als pdf-Download zum Ausdrucken

Die Wochenübung #2 hier als pdf-Download zum Ausdrucken  
Die Wertschätzungsliste hier als pdf-Download zum Ausdrucken

Wir bitten dich, diese Unterlagen nur für dich zu verwenden und nicht weiterzugeben, da uns der respektvolle Umgang mit unserer Arbeit am Herzen liegt.

---

**Los gehts !**

### WOCHENÜBUNG #2 (zum Ausdrucken)

Drücke jemand anderem gegenüber deine Dankbarkeit und Wertschätzung aus. Überlege hierzu genau, was der andere getan hat, was zur Freude in deinem Leben beigetragen hat. Sei dir sicher, dass du ihm das sagen möchtest, um zu feiern, nicht um etwas zu bekommen. Erweiternd kannst du deine Wertschätzung Dingen oder der Natur oder deinem Körper gegenüber ausdrücken.

Wir empfehlen, diese Übung täglich zu machen und mindestens 2 Situationen hierzu zu finden :

Konkrete Frage:

Durch welche Tat, welche Wahrnehmung wurde heute dein Leben schöner? Wofür bin ich dem anderen gegenüber dankbar?

Beispiel 1: Wertschätzung dem Partner gegenüber ausdrücken

1. Beobachtung:

"Du hast heute morgen Frühstück für uns gemacht..."

2. Bedürfnisse:

"Unterstützung / Fürsorge / Gleichwertigkeit/ eine Balance zwischen Geben und Nehmen in einer Beziehung ist mir so wichtig."

3. Gefühl:

"Das macht mich glücklich / dankbar / zufrieden..."

Street-Giraffe (Alltagssprache der GFK)

„Wow, du hast für uns Frühstück gemacht, das tut mir so gut, weil ich mich da so gesehen fühle, komm her und lass dich umarmen. Danke Schatz, diese

kleinen Gesten bedeuten mir wirklich viel!“

Beispiel 2: Wertschätzung dem Partner gegenüber ausdrücken

1. Beobachtung:

"Oh, dass du heute das Wohnzimmer aufgeräumt hast, den Teppich gesaugt, die Bücher ins Regal gestellt hast, aus eigenem Antrieb, erfreut mich total..."

2. Meine erfüllten Bedürfnisse:

"...mir ist so wichtig, dass wir beide gleichermaßen die Verantwortung für unseren Haushalt tragen. Das bedeutet für mich Unterstützung und auch Ausdruck unserer Liebe."

3. Gefühl:

"Herzlichen Dank, lass uns einen Moment umarmen zum Feiern!"

Street-Giraffe (Alltagssprache der GFK)

„Wow, du hast das Wohnzimmer ja auf Hochglanz gebracht, ich freue mich so über deine Mitarbeit, jetzt haben wir beide freie Zeit für gemeinsames Feiern! Gehen wir ins Kino? Danke Schatz, diese Mitarbeit zeigt mir so liebevoll, dass wir am gleichen Strang ziehen!"

Es folgen weitere Beispiele und Anregungen zur Inspiration, zum Ausprobieren oder zum Weitergestalten

Beispiel 3: Wertschätzung gegenüber eines Ereignisses ausdrücken

1. Beobachtung:

"Heute scheint die Sonne..."

2. Bedürfnisse:

"...da erfüllt sich bei mir das Bedürfnis nach Leichtigkeit / Lebendigkeit / Lebensfreude..."

3. Gefühl:

"...das macht mich glücklich / dankbar / energiegeladen / zuversichtlich..."

Street-Giraffe (Alltagssprache der GFK)

"Wow, die Sonne scheint heute, ich platze vor Lebensfreude!"

Weitere Übungsbeispiele in Street-Giraffe:

- "Dass du mich heute Morgen mit einem Lächeln begrüßt hast hebt gleich meine Tagesstimmung. Dankeschön!"
- "Dass du gerade noch einmal nachgefragt hast, wie es mir mit deinem Vorschlag geht, zeigt mir, wie wichtig dir meine Meinung ist und ich spüre darin Wertschätzung und Vertrauen. Dankeschön!"
- "Ich danke meinen Organen, meinem Herz, dass sie selbstverständlich für mich arbeiten, meist ohne Schmerzen - und ohne dass ich ihnen gegenüber in mir die Aufmerksamkeit und Dankbarkeit erzeuge, die den Organen gut tun würde. Das lässt sich über die Weisheit der Natur staunen."

Blankobogen zum täglichen Üben.

Drucke dir diese Übung für jeden Tag der Woche aus und freue dich auf das Ausfüllen und spielerische Experimentieren. Tipp: Nehme dir deine Bedürfnis-Tabelle zur Hand und spüre nach , welche deiner Bedürfnisse werden durch welche (auch alltägliche) Ereignisse, Taten erfüllt.

Wochentag:

Beobachtung:

("Du hast heute...")

-----  
 -----  
 -----  
 -----

Anliegen / Bedürfnisse, welche erfüllt wurden / werden:

("...ich erlebe mich dadurch unterstützt / gesehen /verbunden...")

-----  
 -----  
 -----  
 -----

Gefühl:

("Danke / das macht mich so dankbar... / glücklich, froh, hoffnungsvoll...")

-----  
 -----  
 -----  
 -----

Viel Freude auf deinem Weg

## Mitwirkung.

Schreibt uns gerne auf [prozessbegleitung@reinwald-kommunikation.de](mailto:prozessbegleitung@reinwald-kommunikation.de) eure Erfahrungen & Ideen, wir sammeln sie gerne.



---

*Copyright © Gabriela Reinwald 2017/28 Wochenprogramm! All rights reserved.*

**Unsere Mailadresse ist:**

prozessbegleitung@reinwald-kommunikation.de

Wieso bekommst du diese Mail?

Hier kannst du deine [Einstellungen anpassen](#) oder dich vom [Verteiler abmelden](#)

reinwald-kommunikation.de Gabriela Reinwald Bismarckplatz 3 70197 Stuttgart