

# GFK EINFÜHLUNG

Datum: \_\_\_\_\_

Selbsteinfühlung       Fremdeinfühlung

Thema: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

GFK SCHRITT	ANTWORTEN
<p><i>Optional:</i> <b>BEWERTUNGEN &amp; INTERPRETATIONEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche Bewertungen &amp; Interpretationen kommen in mir auf?</li> </ul>	
<p><b>1. BEOBACHTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was habe ich gesehen/ gehört/geschmeckt/ gerochen?</li> <li>- Keine Wertungen oder Interpretationen</li> <li>- Objektiv wahrnehmbare Tatsachen schildern</li> </ul>	
<p><b>2. GEFÜHLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Genau/spezifisch formulieren</li> <li>- Pseudo-Gefühle übersetzen</li> </ul>	
<p><b>3. BEDÜRFNISSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche Bedürfnisse sind die Ursache für meine Gefühle?</li> </ul>	
<p><b>4. BITTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie könnte mein Bedürfnis erfüllt werden?</li> <li>- Positiv, terminiert, gegenwärtig, realistisch &amp; freiwillig formulieren</li> </ul>	