
MITEINANDER

INFOMAIL 5/2022



Eine Methode der GFK



**Wer nach außen schaut, träumt.
Wer nach innen schaut, erwacht.**

C. G. Jung

GFK-Methode – Was ist das Tanzparkett?

Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte, das Mantra der GFK-Lernenden. An diesen Punkten hangeln wir uns bei der Konfliktklärung oder Gesprächsvorbereitung entlang und manchmal sind wir darin so vertieft, dass wir das Ziel bzw. die dahinterstehende Absicht aus den Augen verlieren. Das GFK-Tanzparkett hilft uns in Seminaren und auch für die Selbstklärung zu Hause, den Faden nicht zu verlieren und lädt uns ein, stehend, gehend, „tanzend“ unser Thema zu erforschen.

Keine Sorge, für das Tanzparkett musst du nicht tanzen können und du musst auch nicht tanzen.

Der Name entstand dadurch, dass die Menschen, die sich mit einem Thema beschäftigen, die Schritte nicht von A-Z (unsere Bewertungen und Urteile sind der 1. bzw. ein weiterer wichtiger Schritt, so dass es insgesamt mind. 5 Schritte sind) strikt und geradlinig durchlaufen - vielmehr können wir zwischen den Schritten frei

und leicht hin- und herwechseln. Dies macht den Prozess lebendig.

Rosenberg ging es nicht darum, unseren Verstand zu füttern, vielmehr sollten die 4 Schritte nicht mehr und nicht weniger sein, als eine Unterstützung in Verbindung mit mir und meinem Gegenüber zu bleiben. Leider wird im Mainstream die GFK häufig auf diese Schritte als „Methode“ reduziert, die wir im Bedarfsfall auspacken und nutzen. Dann heißt es: folge den 4 Schritten bei Gesprächen und Konflikten und du kommst zu einer Lösung. Schön wäre, wenn das wirklich so einfach ginge. Doch genau das tut es meistens nicht, vor Allem, wenn wir mehr mit unserem Verstand als mit unserem Herzen bei der Sache sind. In diesem Fall klingt eine Aussage hölzern, fremd und im schlimmsten Fall manipulativ.

Wie schade, denn mit den 4 Schritten spielerisch zu experimentieren, kann viel Leichtigkeit in stockende Prozesse bringen. Indem wir die Schritte in Form von Bodenkarten als „Tanzparkett“ auslegen und uns mit unserem Körper über die Karten bewegen – auch mal zurück oder ganz raus – bringen wir auch Bewegung in die Konfliktklärung. Mit der Verwendung des Tanzparketts steht uns neben der verstandesmäßigen Erforschung auch unsere Körperweisheit zur Verfügung. Geht es darum, herauszufinden, wie es uns geht und was wir brauchen, ist unser Körper ein wichtiger Partner, da er schon vor unserem Verstand weiß und ausdrückt, wie es uns wirklich geht.

Da das Tanzparkett in meinem Einführungsseminaren häufig zu kurz kommt, biete ich einen ganzen Übungstag dazu an – übrigens, es gibt eine Vielfalt von Tanzparketten und die 4 Schritte sind nur der Anfang.... Wenn dich das neugierig macht, schaue doch auf meiner [Homepage](#) die Beschreibung des Seminars an.

Mit tanzenden Grüßen

Anne

Fakten: Die GFK-Trainerinnen Bridget Belgrave und Gina Lawrie haben das Tanzparkett in den 90er Jahren entwickelt, mit verschiedenen Formen experimentiert und nach und nach weitere Tänze hinzugefügt. Kollegen aus der ganzen Welt begannen das Tanzparkett zu nutzen, so dass Belgrave und Lawrie schließlich ein Handbuch dazu herausbrachten.

Diese und weitere Materialien sind auf www.nvcdancefloors.com erhältlich, jedoch bietet sich für den Anfang an, sich die 5! Schritte – Wolf (Bewertungen und Urteile), Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte mal schnell selbst auf Blätter zu schreiben und direkt loszulegen.



!!! noch 2 Plätze frei !!!

**Intensiv-Einführung für Einsteiger und Auffrischer
(5 Termine) ab 22.09.2022**

Donnerstags 19.30h - ca. 21.30h
Ort: Philipp-Röth-Weg 39, 64295 Darmstadt
Infos: www.miteinander-kommunikation.de
Anmeldung info@miteinander-kommunikation.de

Tanzparkett Übung

Das Tanzparkett zu Hause

Schreibe dir mit einem dicken Stift auf DinA 4 Zettel die 4 Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) und ein Extrablatt mit „Bewertungen/Beschuldigungen“. Lege sie vor dir auf dem Boden aus, beginnend mit „Beschuldigungen“ und dann die 4 Schritte nachfolgend.

Denke an eine Situation zurück, in der du dich über dich oder über jemand anderen geärgert hast. Und beginne nun, dich über deine Bodenkarten zu bewegen. Häufig startet man bei den Bewertungen z.B. „Oh Gott, das Hotelzimmer ist aber klein.“ oder „Ich habe doch klar gesagt, dass ich den Salat ohne Dressing möchte.“

Nimm dir hier Zeit und alle Bewertungen aufsteigen zu lassen. Getraue dich, sie für dich laut auszusprechen. Vielleicht möchtest du dann zur Karte "Gefühl" wechseln und benennen, welche Gefühle in dir lebendig sind. Nimm auf der Karte Zeit, auch mal zu schweigen und in deinen Körper hinzuspüren. Bei großem Ärger wirst du vermutlich immer wieder auf der „Wolfs“-Karte landen.

Um Abstand zu deinen (eventuell hochkochenden) Emotionen zu bekommen, ist der erste Schritt, die Beobachtung, sehr hilfreich. Wenn du deinen Ärger Luft gelassen hast, versuche bei einer neutralen Beobachtung zu landen – dies kann dann dein Anker und Ausgangspunkt für den weiteren Tanz sein.

Nimm bewusst wahr, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du auf einer Karte stehst. Bist du verkrampft, wie ist dein Atem, lässt die Anspannung nach?

Tatsächlich fiel es mir Anfangs nicht leicht, diesen Prozess alleine zu durchlaufen, da ich immer wieder ins Stocken geraten bin und unsicher war. Ich habe mir dafür Übungsgruppen bzw. Übungspartner gesucht – die ich bei intensiven Themen auch heute noch gerne um Unterstützung bitte.

Für dich gefunden:

Das Tanzparkett in Mini-Format

Den Table-Dance findest du bei [Conexbooks](#) oder beim [Empathikon-Sop](#) (derzeit ausverkauft)

Das Miniformat spricht den Körper natürlich nicht so an, wie die Bodenkarten. Dennoch bringt es auf dem Kaffeetisch Klarheit und Leichtigkeit in ein klärendes Gespräch.

Ich nutze es gerne für Menschen in den Beratungen, von denen ich nicht sicher bin, ob sie sich auf eine eher körperliche Arbeit einlassen können.

P.S. Nein, ich bekomme keine Provision für Werbung oder ähnliches 😊

Nachrichten-Fasten

Schon mal Nachrichten-Fasten ausprobiert? Es muss ja nicht gleich gar nichts sein, aber ich genieße immer wieder die Positiven Nachrichten in der Zeitschrift vom BUND und ab und zu stöbere ich auf dieser Seite:

[Positive Nachrichten](#)

Besonders gefallen hat mir in letzter Zeit:

[Glücksunterricht an indischen Schulen](#)

Termine von Seminaren und Workshops



Neu für pädagogisches Personal:

Selbstfürsorge im Kita-Alltag

Freitag 30.09.2022

Zeit: 9.00h – 16.30h

Ort: Frankfurter Str. 71, Familienzentrum Darmstadt

Anmeldung über familienbildung@darmstadt.de oder 06151-132509

Neu für alle Neugierigen:

Raus aus dem Autopiloten - Mein Leben aktiv gestalten

Sonntag 16.10.2022

Zeit: 9.00h - 16.30h

Ort: Das offene Haus, ev. Forum Darmstadt, Rheinstr. 31

Anmeldung: eeb@evangelisches-darmstadt.de, Tel. 06151-13 62 441

Verschoben:

Back to the roots - Wegweiser für das, was dir wirklich wichtig ist

Samstag und Sonntag 12.11. und 13.11 2022

Vorkenntnisse zur Gewaltfreien Kommunikation sind nicht notwendig

Ort: Alte Kirche, Hauptstr. 42, 55592 Raumbach

Anmeldung an annekrieger@miteinander-kommunikation.de oder binek@online.de

für Übende:

Übungsgruppe Winter - Übungsgruppe zur Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg

Ort: online per zoom

Zeit: 19:30 - ca. 21:30h

Termine: Montags 31.10./07.11./21.11./05.12./19.12.

Anmeldung: info@miteinander-kommunikation.de

weitere Termine und Informationen zu den hier genannten Seminaren findest du auf meiner [Homepage](#)

Impressum:

*Anne Krieger * miteinander - Kommunikations- und Konflikttraining
Philipp-Röth-Weg 39 * 64295 Darmstadt * 0176-43360558 * info@miteinander-kommunikation.de
vollständiges Impressum auf www.miteinander-kommunikation.de
Newsletter abbestellen*