

Das „vier Ohren Modell“ in der GFK

Reaktionsmöglichkeiten im Gespräch



Ich

Selbstvorwurf

Selbst-
zerfleischung

Selbstempathie

Authentischer
Selbstaussdruck

Du

Vorwurf

Angriff

Empathie

Bereitschaft,
verstehen zu
wollen zeigen

Die vier Schritte in der GFK

1. 	Beobachtung	Wenn ich sehe/höre...
2. 	Gefühl	fühle ich mich...
3. 	Bedürfnis	weil ich... brauche.
4. 	Bitte	Deshalb bitte ich dich/mich...