

## Unterschiede Wolfs- und Giraffenwelt

	
Kopf: Interpretationen, Schubladen, Urteile	Herz/ Bauch: Gefühle und Bedürfnisse
Vergangenheit, Zukunft, Erwartungen	Gegenwart: Hier, Jetzt und So
Kampf/ Konkurrenz (Mangelbewusstsein)	Kooperation („Es ist genug für alle da!“)
Recht haben	Einander Verstehen
Opfer + Sündenbockdenken = Jmd. ist schuld	Jeder übernimmt seinen Teil der Verantwortg
Zwang (Gehorsamkeit oder Rebellion)	Freie Wahl
Fassaden, Masken, Lügen, Manipulation	Authentizität, Echtheit, Klarheit, Konsequenz
Bestrafen (Rache/ Vergeltung)	Versöhnende Gerechtigkeit/ Wiedergutmachg
Fehlerkultur/ Kritik	Verzeihen/ Schwamm drüber/ Dankbarkeit
Egoismus	Selbstbehauptg: eigene Bedürfnisse wichtig
Selbstaufgabe: eigene Bedürfnisse nicht wichtig	Bedürfnis das Leben des anderen zu bereichern
Schuld, Genervt sein, Depression, Ärger	Traurigkeit
Schmerz, Bedürfnisse zu unterdrücken, Schmerz, Bedürfnisse auszudrücken	HOHOHO Weihnachtsmann-Energie, Bedürfnisse sind Geschenke
Stress	Ruhe
Ernst des Lebens	Spiel des Lebens
Feindbilder (sehen nur Wölfe)	Mitgefühl (sehen nur Giraffen, d.h. Wölfe sind nur Giraffen mit Sprachproblemen)

## Übersetzungen von Wolfs- in Giraffensprache

<b>Wolfsprache</b>	<b>Giraffensprache</b>
1. Auslöser 2. Gedanken 3. Forderung	1. Beobachtungen 2. Gefühle 3. Bedürfnisse 4. Bitten
Moralisieren, Beschuldigen/ Kritisieren, Recht haben wollen, Interpretieren/ Analysieren, Bewerten, Beschwichtigen/ Beruhigen, eigene Geschichten erzählen, W-Fragen, Ratschläge geben	Vom Herzen reden empathisch zuhören
Moralische Urteile: das ist gut/ schlecht	Werturteile: ich brauche/ mir ist wichtig
So-ist-das-Bewertungen (objektiv)	Ich-finde, dass-Bewertungen (subjektiv)
Schuldzuweisungen : „Du bist schuld, dass“ Vorstellung, dass der jeweilige Auslöser bestimmte Gefühle verursacht	Selbstverantwortung: „Ich brauche...“ Vorstellung, dass erfüllte/ unerfüllte Bedürfnisse Gefühle verursachen
Du-machst-mich-Gefühlswörter	Ich-bin-Gefühlswörter
„Ich muss, es gehört sich...“	„Ich mache das, weil ich brauche...“
Forderungen	Bitten
Normal, gewöhnt und erlernt (sind wir alle Experten drin: Liebe deinen Wolf!)	Natürlich, neu zu erlernen (sind wir alle Anfänger drin: Lernprozess/ Babygiraffe)

## Wofür sind wir verantwortlich, wenn wir etwas tun/ sagen?

Bedürfnisse: Selbstverantwortung, Bewusstwerden der persönlichen Freiheit und des eigenen Handlungsspielraums, innere Klarheit bekommen, wenn Schuldgefühle oder der Wille, den anderen zu bestrafen, auftauchen:

### Grundannahmen

- 1) Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich, d.h.
  - \* für die Gedanken, denen er/ sie Kraft und Glauben schenkt
  - \* für die Worte, die er/ sie spricht
  - \* für die Gefühle, die er/ sie fühlt (Auslöser mag eine bestimmte Situation oder Handeln anderer sein)
  - \* für die eigenen Bedürfnisse
  - \* für die Strategien, die gewählt werden, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen
- 2) Selbstverantwortung schließt auch das Bedürfnis ein, das Leben des anderen zu bereichern/ zu seinem/ ihrem Wohlergehen beizutragen.
- 3) Selbstverantwortung ist ein Lernprozess, der nicht früh genug beginnen kann.
- 4) Die GFK kann beim Erlernen von mehr Selbstverantwortung und der deutlichen Trennung zwischen dem ICH und dem DU sehr hilfreich sein.

