Workbook

GFK 2.0 - GFK DIE ANKOMMT

100 % authentisch

neu & einzigartig

leicht & wirksam



SelbstBewusste Kommunikation

Inhalt

Modul 1: BITTEN leicht gemacht

Einleitungstext: Die Krux mit den Bitten in 4 Schritten S. 5

Reflexionsfragen zum Thema „Bitten“ S. 9

Entwicklungschancen zum Thema „Bitten“ S. 10

Kriterien einer Bitte im Sinne der GFK S. 11

Übungen für Zuhause zur Vorbereitung auf das Zoom-Meeting S. 12

Übliche „Bitten“ S. 13

Mögliche Freiwilligkeitsformeln S. 13

Material für das Zoom-Meeting: 1. Leitfragen für die 1. Breakoutsession S. 14

2. Übung für die 2. Breakoutsession S. 15

Forderungen in der Haltung der GFK S. 16

Modul 2: Bei einem NEIN in Verbindung bleiben

Einleitungstext: Wie ich mit einem NEIN auf meine Bitte umgehe S. 17

Ein „Nein“ auf eine Bitte als Beziehungsangebot nutzen S. 19

Reflexionsfragen zum Thema „Ein NEIN auf eine Bitte“ S. 20

Entwicklungschancen für Zuhause zur Vorbereitung auf das Zoom-Meeting S. 22

Material für das Zoom-Meeting: 1. Leitfragen für die 1. Breakoutsession S. 23

2. Übung für die 2. Breakoutsession S. 24

Modul 3: Beziehungsfördernd NEIN sagen und Grenzen setzen

Einleitungstext 1: Sich selbst vertreten und Grenzen setzen mit Bitten und/oder selbstermächtigenden ICH-Botschaften S. 25

Reflexionsfragen und Entwicklungschancen dazu S. 27

Einleitungstext 2: Beziehungsfördernd NEIN sagen S. 29

Reflexionsfragen und Entwicklungschancen dazu S. 31

Übungen für Zuhause zur Vorbereitung auf das Zoom-Meeting S. 33

Material für das Zoom-Meeting: 1. Leitfragen für die 1. Breakoutsession S. 34

2. Übungen für die 2. Breakoutsession S. 35

Modul 4: Die Bedürfnisse hinter den Pseudogefühlen finden

Einleitungstext: Gefühle und Pseudogefühle **S. 37**

Reflexionsfragen und Entwicklungschancen dazu **S. 41**

Liste mit Pseudogefühlen **S. 43**

Liste mit Gefühlen **S. 45**

Liste mit Körperempfindungen **S. 46**

Material für das Zoom-Meeting: 1. Leitfragen für die 1. Breakoutsession **S. 47**

2. Übungen für die 2. Breakoutsession **S. 48**

Modul 5: Befürchtungen „entmächtigen“

Einleitungstext: Befürchtungen bewusst machen **S. 51**

Reflexionsfragen und Entwicklungschancen dazu **S. 56**

Material für das Zoom-Meeting: 1. Leitfragen für die 1. Breakoutsession **S. 58**

2. Übungen für die 2. Breakoutsession **S. 59**

© Copyright 2026 – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte, insbesondere Texte, Grafiken und Fotografien dieses Workbooks „GFK 2.0“ zu unserem Online-Training sind urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben den Herausgebern Erika Roth-Höller und Heinz Lovetinsky vorbehalten.

Falls du die Inhalte dieses Workbooks verwenden möchtest, frag gerne bei info@selbst-bewusste-kommunikation.de nach.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z. B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten, § 97.

<u>Modul 1</u>: BITTEN leicht gemacht

Die Krux mit dem BITTEN in 4 Schritten

Als überzeugte Fans der GFK war es für uns von Anfang an am schwierigsten mit den GFK -Bitten klarzukommen.

Die Kriterien waren uns bekannt und wir sahen deren Sinn durchaus ein.

Bitten positiv und konkret zu formulieren war für uns eine leichte Übung. Die Haltung der Freiwilligkeit, ein „Nein" akzeptieren können, na klar, darauf kommt es ja an in der GFK.
Zumindest in der Theorie war das für uns einfach.

Mit dem „Im Hier und Jetzt erfüllbar" sah es dann schon anders aus.

Das erforderte doch einen größeren kognitiven Aufwand und führte nicht selten dazu, dass die Bitte aus blieb oder auf eigenartigen Umwegen das „Hier und Jetzt" eingebaut wurde, was uns dann doch sehr künstlich und unecht erschien: *„Kannst du mir HIER und JETZT sagen, ob du in ZUKUNFT bei unseren Verabredungen pünktlich sein wirst?"*

Und dann diese Forderung, auch noch in den 4 Schritten zu sprechen, ließ uns in zahlreichen Situationen scheitern:

Schritt 1: Fange mit einer Beobachtung an.
Schritt 2: Beschreibe, wie du dich dabei fühlst.
Schritt 3: Spreche aus, welches Bedürfnis aktuell im Mangel ist und sich durch deine Bitte erfüllen soll.
Schritt 4: Formuliere deine Bitte konkret, positiv, im Hier und Jetzt und lasse dabei die Wahl.

So wurde das BITTEN von uns als besonders schwierig und deshalb als nicht so wichtig eingestuft. Daher gaben wir diesem 4. Schritt leider auch in unseren Seminaren eine deutlich geringere Bedeutung als den anderen Schritten, was wir im Nachhinein bedauern.

Erika: Meine (ersten) Erfahrungen mit dem Bitten

Schritt 1: Fange mit einer Beobachtung an.

„Im Flur liegen deine Schuhe auf der Fußmatte ..."

Weiter kam ich gar nicht. „*Was hast du denn jetzt schon wieder zu meckern?"* kam eine Stimme aus der Küche**.**

Und ich denke*: „Naja, ich bin ja noch ganz am Anfang und warte doch nochmal mit dem Bitten, bis ich die GFK insgesamt besser kann."*

Nach zahlreichen GFK-Seminaren und -Ausbildungen mit viel innerer Arbeit mithilfe der 4 Schritte und wundervollen Erfahrungen und Veränderungen in meinem Alltag, die mich sehr bereichert haben, wollte ich dann doch auch das Bitten mal wieder üben.

Stellt dir folgendes Szenario vor:
Ich komme hungrig nach Hause**,** will gleich kochen und sehe, dass die Spüle mit Geschirr gefüllt ist.

Schritt 1: Fange mit einer Beobachtung an.

Ich überlege**:** „*In der Spüle steht Geschirr* ...". *„Geht so nicht",* denke ich, *„ist zu allgemein, genaue Beobachtung formulieren, ein Topf und was ist da noch alles???, da muss ich erst mal genauer schauen.".*

Also nochmal: „*In der Spüle stehen ein Topf, vier Teller und fünf Tassen. Wenn ich das sehe, dann bin ich frustriert, weil ich ??? brauche."*

Jetzt komme ich erst mal nicht weiter, weil mir kein Bedürfnis einfällt. Dauert echt lange, bis ich meine Bitte stellen kann. Bin schon genervt vom Nachdenken und auch vom Geschirr in der Spüle.

Ich überlege weiter**: *„Leichtigkeit** könnte es sein, weil ich es anstrengend finde, vor dem Salatwaschen noch das Geschirr aus der Spüle zu räumen. Oder passt das doch nicht, ist es vielleicht eher **Unterstützung**. Ok, dann versuche ich es damit.“*

Endlich kann ich meine Bitte laut formulieren und sage zu meiner Tochter**:**

„In der Spüle stehen ein Topf, vier Teller und 5 Tassen. Wenn ich das sehe bin ich frustriert, weil ich Unterstützung brauche. Kannst du bitte das Geschirr aus der Spüle in die Spülmaschine räumen, denn ich möchte in einer halben Stunde mit dem Kochen beginnen?“

Nun habe ich für das Stellen der Bitte länger gebraucht als für das Geschirrausräumen und bin nun noch genervter, dass meine Arbeit nicht honoriert wird und ich ein klares **NEIN** zu hören bekomme.

„Nein, ich bin gerade auf dem Sprung und hab jetzt wirklich keine Zeit.“

Ich sage lieber nichts mehr, denn ich bin inzwischen richtig gestresst und kann jetzt ganz schlecht im Sinne der GFK reagieren und das **Nein** akzeptieren.

So fange ich an das „blöde“ Geschirr lautstark umzuräumen.

„Also war es dann doch keine Bitte“, geht es mir durch den Kopf, *„weil ich das NEIN nicht akzeptieren konnte. So hat es Rosenberg ja geschrieben.“*

Ich bin frustriert, weil (ich das Bitten immer noch nicht gut genug kann, obwohl ich nun schon seit Jahren die GFK weitergebe) ich meine Bedürfnisse nach Wirksamkeit, Gelingen, Entwicklung gerade im Mangel erlebe.

Also ließ ich das BITTEN in nächster Zeit einfach wieder sein.

Selber machen oder nur Bedürfnisse nennen und hoffen, dass ich erhört werde sowie das klare Fordern erschienen mir da doch sehr viel praktikabler.

„Die innere Haltung ist doch entscheidend, die inneren Prozesse mit den 4 Schritten, das Bedürfnis-bewusstsein und so vieles mehr. Das alles ist doch so einleuchtend und machbar und *einfach nur wunderbar, sodass das Bitten doch gar nicht so wichtig sein kann, oder?“* dachte ich mal wieder, um mich selbst zu bestätigen.

In manchen Situationen reichte es ja durchaus auch, nur das Bedürfnis zu nennen, in anderen Situationen die Beobachtung dazu und die Gefühle waren hin und wieder auch hilfreich. Bitten hingegen erschienen mir nach wie vor schwierig und so ließ ich es bleiben, weil ich keine „Schulden“ machen wollte, weil ich unabhängig bleiben wollte und weil ein **Nein** mir oft weh tat (mehr dazu im Text zum „Nein hören“ S. 12).

Als Heinz **vor etwa vier Jahren** immer öfter Bitten formulierte, die richtig gut bei mir ankamen, veränderte sich meine Einstellung zu den Bitten dann doch grundlegend.

So einfach und klar und sowas von FREIWILLIG waren sie. Sie machten es mir viel leichter NEIN zu sagen. Und wenn **ich** diese Art von Bitten aussprach, fiel es mir auch deutlich leichter, ein NEIN zu hören.

Wir begannen uns intensiv auf eine neue und leichte Weise mit dem Thema BITTEN zu beschäftigen und wollen euch jetzt an unseren Ergebnissen teilhaben lassen 😉.

„Bitten“ leicht gemacht:

„Ist / Wäre es für dich in Ordnung/OK ...?“
„Bist / Wärst du damit einverstanden, ...?“
„Passt es (gerade) für dich ...?“
„Wärst du bereit, ...?“
„Kannst / Könntest du dir vorstellen ...?“

Mit diesen „Freiwilligkeitsformeln“ leitete Heinz zunehmend die Bitten ein, die er an mich stellte. Ich erlebte dies als sehr angenehm, weil es mir dann leicht fiel, auch mal „Nein“ zu sagen und gleichzeitig das Anliegen von Heinz zu würdigen. Zudem spürte ich, dass durch diese Art der Bitten bei mir die Bereitschaft, eine gemeinsame Lösung zu finden, größer wurde.

Als ich dann selbst ausprobierte, Bitten auf diese Art und Weise zu stellen, merkte ich, dass sich allein durch diese Formulierungen bei mir der Raum öffnete und ich ein NEIN besser hören konnte. Ich traute mich immer öfter, in Situationen, in denen ich sonst eine eigene Lösung gefunden hätte, zu bitten. Hatte ich mir früher gesagt: *„Lass das Bitten und wenn, dann bitte nur bei Kleinigkeiten, ansonsten mach es selbst oder mach klare Ansagen.“,* erlebte ich das Bitten nun als wunderbare Möglichkeit, mir Unterstützung zu holen oder kleinen Ärger auszusprechen und gleichzeitig die Beziehung zu stärken.

Ich erlebte zum einen die Freude, auf Bitten einzugehen, weil ich durch die „Freiwilligkeitsformeln“ Freiheit und Selbstbestimmung erlebte und zum anderen konnte ich nun mit Freude Bitten stellen, weil ich offen für die Antwort meines Gegenübers wurde und die Bereitschaft spürte, gemeinsam Lösungen zu finden, falls die Bitte für mein Gegenüber zu diesem Zeitpunkt so nicht erfüllbar war.

Zudem fiel es mir jetzt auch deshalb leicht zu bitten, weil ich auf lange und sperrige Formulierungen sowie auf die für mich oft unechte Sprache verzichten konnte.

Wir entwickelten in unserer Beziehung eine Kultur der Bitten, die wir als sehr verbindend erlebten. Zudem übten wir uns darin, ein NEIN beziehungsfördernd auszudrücken, sodass auch hier eine Weiterentwicklung stattfand.

Mit dieser neuen Freude am Bitten probierte ich dies dann auch in meinem weiteren privaten Umfeld aus und machte damit weitgehend gute Erfahrungen. Ich war froh, dass ich im Umgang mit meinen Enkeln nun deutlich weniger Forderungen stellte und auch im Kontakt mit anderen viel häufiger mit Leichtigkeit und Freude bitten konnte.

Nun schaue ich nochmals auf das Geschirrbeispiel und darauf, wie es auch hätte laufen können: Ich komme hungrig nach Hause**,** will gleich kochen und sehe, dass die Spüle mit Geschirr gefüllt ist und sage zu meiner Tochter:

„Ich möchte in einer halben Stunde mit dem Kochen beginnen.
Passt es für dich, das Geschirr vorher aus der Spüle in die Spülmaschine zu räumen?“

Das Formulieren dieser Bitte ging schnell, war unkompliziert und nun warte ich relativ gelassen und entspannt auf die Antwort.

„Nein, ich bin gerade auf dem Sprung und hab‘ jetzt leider keine Zeit mehr.“

Das NEIN gefällt mir auch hier nicht wirklich gut, gleichzeitig kann ich es leichter akzeptieren und deutlich gelassener damit umgehen, reagiere mit *„Ah, ok, schade! Bist du dann zum Essen gar nicht da?“* und fange mit einem inneren „*Schön wär‘s gewesen*“ an die Spüle selbst auszuräumen.

Beim **4. Schritt der GFK** geht es darum **Strategien** zu finden, mit denen wir uns unsere Bedürfnisse erfüllen können.

Die „Bitte“ ist **eine** mögliche Strategie, die wir dazu nutzen können. Durch sie können wir andere einladen, uns in der von uns gewünschten Form zu unterstützen (= Lieblingsstrategie).

Im Rahmen unserer intensiven Auseinandersetzung mit dem BITTEN wurde uns bewusst, dass das Wort „Bitte“ sowohl Missverständnisse („Bitte“ als Zauberwort und als Höflichkeitsfloskel bei Forderungen) als auch Widerstand (Altlasten aus der Kindheit und anderen hierarchischen Beziehungen) hervorrufen kann.

Durch „**Bitten nach GFK 2.0**“ können wir unsere Anliegen in einer Form kommunizieren, die ganz konkret unseren Wunsch benennt und gleichzeitig durch die „Freiwilligkeitsformeln“ ganz der inneren Haltung der GFK entspricht. Deshalb ist aus unserer Sicht das „Bitten nach GFK 2.0“ ein Synonym für eine **„konkrete Einladung zur Kooperation**“.

Für mich war es eine neue und sehr entlastende Erfahrung, dass ich **mich** mit diesen „GFK-2.0-Bitten“ endlich **schnell, echt und mühelos selbst vertreten** kann und ich damit auch die Möglichkeit habe, auf einfache und gleichzeitig verbindende Art **„kleine Ärgernisse“ zeitnah anzusprechen.**

Hinweis: auf die Selbstvertretung durch BITTEN werden wir im 3. Modul (Thema „Grenzen und NEIN sagen“) noch intensiv eingehen.

FRAGEN ZUR REFLEXION DEINES UMGANGS MIT DEM BITTEN
für Zuhause und zur Vorbereitung auf das Zoom-Meeting:

- Welche Erkenntnisse hast du aus dem Text gewonnen?

- Welche Erfahrungen hast du bisher mit dem Bitten gemacht?

- Welche Gedanken und Gefühle löst das Wort „Bitte“ bei dir aus?

- In welchen Situationen stellst du Bitten?

- Wie formulierst du deine Bitten?

- Was macht es dir schwer zu bitten?

- Was macht es dir leicht zu bitten?

Die Frage „Wie gehst du mit einem „Nein“ auf eine Bitte um?“ ist Thema der nächsten Sitzung!
Notiere dir gerne schon jetzt deine Fragen zu diesem Thema, wenn sie gerade auftauchen.

ENTWICKLUNGSCHANCEN für Zuhause und zur Vorbereitung auf das Zoom-Meeting:

Lese die vier wichtigsten Kriterien einer GFK-Bitte (S. 11)
und führe dann die „Übungen für Zuhause“ durch (S. 12).

Teste anschließend die „echten“ Bitten mit der eingewebten „Freiwilligkeitsformel“ **in möglichst einfachen**, noch „**unbelasteten**“ **Situationen** (Übungshügel) sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld und notiere die Erfahrungen, die du dabei machst.

Wir empfehlen dir, **erst nach unserer 2. Sitzung** (Thema: Bei einem NEIN in Verbindung bleiben und Wege zur Kooperation finden) **das „neue“ Bitten auch in „belasteten“ Situationen zu verwenden** (weil du dann leichter mit einem NEIN umgehen kannst).

Manchmal macht es Sinn, zu deiner Bitte zusätzlich eine „**Begründung**“ zu formulieren, damit dein Gegenüber den Grund deiner Bitte verstehen kann.

Beispiele:

„Ich möchte in einer halben Stunde mit dem Kochen beginnen.
Passt es für dich, das Geschirr vorher aus der Spüle in die Spülmaschine zu räumen?“

„Ich brauche Klarheit in Bezug auf die Urlaubsplanung, weil ich in dieser Woche meinen Urlaub einreichen möchte. oder auch nur***: „Ich will in dieser Woche meinen Urlaub einreichen.***
Ist es für dich ok, wenn wir heute nach dem Abendessen darüber sprechen?“

Ich stelle die Bitte trotzdem und fast immer ohne Begründung und warte, ob vom Gegenüber ein „Warum?“ kommt.

Experimentiere mit unterschiedlichen Formulierungen beim Bitten. Bitte mal mit und mal ohne Begründung.

Welche Erfahrungen machst du damit?