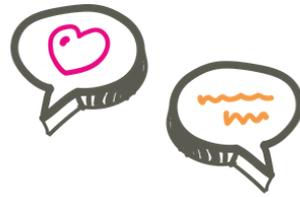


ONLINE-KONGRESS



GfK leicht gemacht

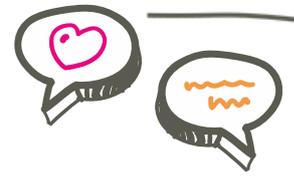
~ für Familien ~

28.03. - 03.04.2021



Workbook

Workbook von:



Workbook



Übersicht Themen.....ab Seite 2



Speaker & Interview Notizen.....ab Seite 5



Notizen für die Kinder Videos.....Seite 37



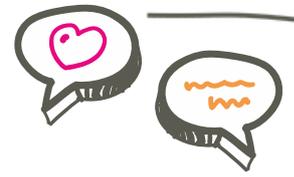
Übersicht Tipps & ToolsSeite 38

Übersicht Themen

Tag 1 Grundlagen.....ab S. 5

1. Schritt Wahrnehmung vs. Interpretation
2. Schritt Gefühle vs. Pseudogefühle
3. Bedürfnisse vs. Strategien
4. Schritt Bitten vs. Forderungen

Gefühlsliste und Vertiefung.....S. 9



Übersicht Themen

Tag 2) Formulierungshilfen.....ab S. 10

- GfK mit Säuglingen und Kleinkindern
- GfK mit Kindergartenkindern
- GfK mit Schulkindern
- GfK mit Teenies + BONUS Interviews

Reminder der Wertschätzung.....S. 16

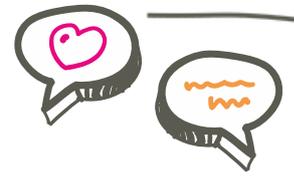
Tag 3) Familienalltag.....ab S. 17

- Geschwisterstreit: schlagen, wegnehmen, ...
- Geschwisterstreit & Geschwisterbeziehung
- Hilfe, mein Kind tut nicht das was ich sage: Zähne putzen und anziehen
- Wie die Kinder im Haushalt mithelfen und ihre Sachen aufräumen

Tag 4) Herausforderungen.....ab S. 21

- GfK den Großeltern erklärt
- Hilfe, mein Partner zieht nicht mit
- LIVE Workshop "Grenzen setzen"
- Patchworkfamilie

Übersicht Themen



Tag 5) Beziehung, Familie und Arbeit.....ab S. 25

- Homeoffice und Distanzlernen
- Eltern sein - Paar bleiben
- Burnout und das Theater der unterdrückten Gefühle
- Der Papacoach

Tag 6) Selbstfürsorge und Achtsamkeit.....ab S. 29

- Gefühle fühlen: Was uns helfen kann, wieder ins Spüren zu kommen
- GfK und Innere-Kind-Arbeit
- Die Haltung der GfK und Empathie
- Selbstfürsorge trotz/mit Kindern

Tag 7) Exkurs Themen.....ab S. 33

- (Ver-)Bindungsspiele
- Das Freye Spiel (für Erwachsene)
- Die GfK aus Sicht einer Kinderpsychologin
- 5 Sprachen der Liebe



Carolin Müller



Moderatorin in der Facebook Gruppe:
Familienkonflikte liebevoll lösen auf Basis
der Gewaltfreien Kommunikation



Notizen:

Wahrnehmung Interpretation

Hier im Zimmer sieht es total chaotisch aus.

Du hörst mir nie zu. / Du unterbrichst mich andauernd.

Wir haben 18 Uhr ausgemacht, jetzt ist 18:15 Uhr.

Das Reiz-Reaktions-Dreieck:



Das möchte ich mir merken:





Anna Fouracres



www.rockyaspirit.com



Facebook Gruppe: [Rock Ya Spirit](#)



@rockyaspirit



Anna von [Rock ya Spirit](#)

Notizen:



Wie möchte ich ab heute mit meinen Gefühlen und denen meiner Kinder umgehen?



Das möchte ich mir merken:

Tag 1 - 3. Schritt: Bedürfnisse vs. Strategien



Verena Ohn



www.leuchtturm-eltern.de



Leuchtturm Eltern



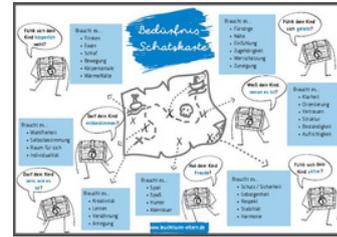
Gewaltfreie Kommunikation - Praktische
Impulse für deinen Familienalltag



@leuchtturm_eltern



Unter "Gratis" gibt es diese



Bedürfnis-Schatzkarte

Notizen:



Die Grundannahmen der GfK:

Das möchte ich mir merken:



Christoff Frydlewicz



www.giraffenheft.de



[Giraffenheft](#)



[@giraffenheft_](#)

Notizen:



Verschiedene Arten von Bitten:



Das möchte ich mir merken:

Gefühlsliste und Vertiefung



Ein Beispiel für eine Formulierung nach den 4 Schritten könnte sein:

- ① Wenn ich sehe, dass du _____ (Wahrnehmung) tust,
- ② bin ich _____ (Gefühl),
- ③ weil ich das Bedürfnis nach _____ (Bedürfnis) habe.
- ④ Deshalb bitte ich dich, _____ (Bitte) zu tun. Wäre das für dich okay?

Anstelle von: ① Du bist ... ② Ich habe das Gefühl, dass du...
 ③ ... weil du ... ④ Versteh mich bitte.

Ein ganz ganz kleiner Auszug aus einer Gefühlsliste:

Gefühle (erfüllte Bedürfnisse)

begeistert, vergnügt, dankbar,
ausgeruht, sicher, mutig,
interessiert, aufmerksam,
staunend, neugierig, klar,
inspiriert, engagiert, motiviert,
fokussiert, zuversichtlich

Gefühle (unerfüllte Bedürfnisse)

ratlos, unglücklich, besorgt,
unsicher, unentschlossen,
gestresst, irritiert, wütend,
ungeduldig, schüchtern,
widerwillig, unter Druck, einsam,
verzweifelt, fassungslos



Pseudogefühle beinhalten
Interpretationen:

Was denke ich?
z.B. Ich fühle mich
ausgenutzt.

Fokus: Schuld geben

Anhaltspunkt:

Gefühl: Ich bin... (traurig, ...)
Pseudogefühl: Er/Sie hat mich...
(verarscht, ...)

Diese Gefühle möchte ich
mir merken:



www.gfk-spiel.de
Hier kann man die GfK
spielerisch üben



Netti Wolfram



www.mitgefuehlfamilie.de



[Mit Gefühl Familie](#)

Notizen:



Tipp / Idee



Das möchte ich mir merken:



Anna-Maria Frydlewicz



www.giraffenheft.de



[Giraffenheft](#)



[@giraffenheft_](#)

Notizen:



Tipp / Idee

Das möchte ich mir merken:



Dagmar Gericke



<https://kindheitinbewegung.net>



@ddgericke



Kostenloser
5-Tage-E-Mailkurs

Reminder Wertschätzung: S. 15

Notizen:



Tipp / Idee



Das möchte ich mir merken:



Frank Gaschler



<https://giraffentraum.de>



[Frank Gaschler](#)



[@frank.gaschler](#)

Notizen:



Fragen an dich:

Was waren die typischen "Probleme" in deiner Jugendzeit?

Was hat mich zur Frau/zum Mann gemacht?

Am Ende des Interviews: "Was sind die Vorteile der Pubertät" und Buchempfehlungen:

Was haben Giraffe und Wolf mit der GfK zu tun?



Frank Gaschler



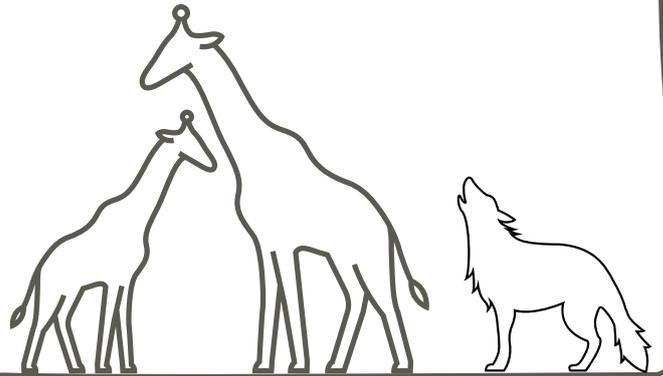
<https://giraffentraum.de>



[Frank Gaschler](#)



[@frank.gaschler](#)



Notizen:



In der GfK Grenzen setzen? Wird jetzt immer alles ausdiskutiert? Die 4 Schritte im Alltag

Notizen:

BONUS-Interview mit Frank Gaschler: Fallstricke der GfK



Notizen:



Alle Bedürfnisse können
in 4 Lebensthemen
eingeordnet werden:

- 1
- 2
- 3
- 4

Das möchte ich mir merken:



Reminder Wertschätzung



Kinder hören gerne, was ihr Verhalten in uns auslöst und zwar im positiven Sinne: Das ist Wertschätzung.
Ein Lob dagegen ist eine Bewertung, in der ich mich selbst nicht zeige.

Eine Wertschätzung, die beim Kind ankommt,
kann folgende Bausteine beinhalten:

1. Beschreibung

Ich sehe, du hast eine Sonne mit einem lachenden Gesicht gemalt und ein Kind auf einer Wiese mit Blumen.

2. Das Gefühl

Du siehst ganz erfreut aus.
Ich werde selbst ganz fröhlich bei der lachenden Sonne...
(= was löst es bei mir und/oder dem Kind aus)

3. Welches Bedürfnis...

ist dadurch bei mir und oder dem Kind erfüllt?
z.B. ...weil mir das Freude bereitet.

Hat mir mein Kind z.B. bei etwas geholfen:
"Ich sehe, du hast bereits die Wäsche zur Waschmaschine gebracht. Das erleichtert mich sehr, denn nun kann ich mich jetzt schon entspannen.
Danke."



Merke:

Das Wichtigste jedoch sind
nicht allein die Worte,
sondern die Haltung
dahinter.

Kinder wollen wirklich und
wahrhaftig gesehen werden.

Das möchte ich mir merken:



Vera Wollenberg



<https://verawollenberg.de>



@vera_wollenberg

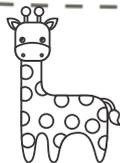


Vera Wollenberg



Notizen:

Der Giraffenschrei:



Das möchte ich mir merken:





Petra Straßmeir



Hier gibts die kostenlose E-Mailserie



<https://kleinwirdgross.de>



<https://www.pinterest.de/kleinwirdgross>



8 Tipps & Tricks



Notizen:

Handwritten notes area with horizontal lines

Ideen für gemeinsame Geschwister-Projekte:



Das möchte ich mir merken:



Handwritten notes area with a vertical line on the right side



Dorina Schmorl



www.dorinas-empathie-tankstelle.de



Dorinas Empathie Tankstelle



@dorinaschmorl

Notizen:



2 Gründe warum Kinder nicht Teamworker sind:



Meine Zahnputz-Ideen:



Anett Heim



www.heimcoach.de



Podcast: Aufgeräumt



[@ordnungscoach_bodensee](https://www.instagram.com/ordnungscoach_bodensee)



Notizen:



Wie schaffe ich es, dass mein Kind mithilft?



1

2

3

Wertschätzung (vs. Loben)



Genie Wunsch:



Kathy Weber



<https://kw-herzenssache.de>



Podcast: Familie verstehen: das ABC der Gewaltfreien Kommunikation



@_kathy.weber_



[Konfliktengel](#)

[Kathy Weber Herzenssache](#)

Notizen:





Tipp / Idee



Podcastfolge 16:

G - wie Großeltern und die GfK

Das möchte ich mir merken:



Tassilo Peters



www.tassilopeters.com



[Familienkonflikte liebevoll lösen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation](#)



[@tassilo.peters](#)



Notizen:



Tipp / Idee



Das möchte ich mir merken:



Christian Hinrichsen und Heidi Hahn



www.akademieachtsamekommunikation.de



[Akademie Achtsame Kommunikation](#)



[Akademie Achtsame Kommunikation](#)



Videoeinführungskurs GfK

Notizen:

Tipp / Idee



Das möchte ich mir merken:





Marita Strubelt



www.patchworkaufaugenhoehe.de



[Marita Strubelt](#)



[@patchworkaufaugenhoehe](#)

Notizen:



Tipp / Idee



Das möchte ich mir merken:



Birthe Müller-Rosenau



www.leuchtturm-eltern.de



[Leuchtturm Eltern](#)



[Gewaltfreie Kommunikation - Praktische
Impulse für deinen Familienalltag](#)



[@leuchtturm_eltern](#)

Notizen:



Zum Überlegen:
Was für Typen sind wir?
(Freigeist oder eher nach Plan?)



Das möchte ich mir merken:



Cornelia Theresia Rahl



www.rahl-coaching.de



[CoachingPraxis Rahl](#)



Gruppe: [Gib der Liebe & Beziehung eine Chance](#)



[@coachingpraxisrahl](#)

Kostenlose Anleitung

--> Hier klicken für <--



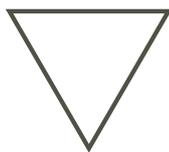
Zwiesprache

Notizen:





Drama-Dreieck



Ideen für Beziehunginseln:



Henriette Mathieu



www.henriette-mathieu.com



Facebook-Gruppe: Leuchtturm sein! Der Treffpunkt für Mütter



Podcast: Leuchtturm Mütter - Selbstfürsorge pur mit Gefühl, Humor und Verstand!



Notizen:

Handwritten notes area with horizontal lines.



Tip / Idee section with a dashed border and a lightbulb icon.

Das möchte ich mir merken: section with a solid border and a hatched bottom edge.



Martin Stricker



www.papacoach.rocks



[Martin Stricker](#)



[Helden Papas - in Beruf & Familie!](#)



[@papacoach.rocks](#)

Notizen:



Die Wunder-Frage(n):

Das möchte ich mir merken:

Tag 6 - Gefühle fühlen: Was uns helfen kann,
wieder ins Spüren zu kommen



Constance Grunewald-Petschke



www.achtsam-familie-sein.de



[Achtsam FamilieSein](#)



[@mindful.authentic.parenting](#)

Notizen:



Reiz-Reaktion Ausweiten
z.B. verlängerte Ausatmung

Das möchte ich mir merken:



Anna-Leke von Langendorff



www.mamimeckerfrei.de



[MamiMeckerfrei](https://www.facebook.com/MamiMeckerfrei)



[@annaleke_vonlangendorff](https://www.instagram.com/annaleke_vonlangendorff)



[Anna-Leke MamiMeckerfrei](https://www.youtube.com/channel/UC...)



kostenlose Meditation
bei Newsletteranmeldung

Notizen:



In welchen Situationen hat mich mein "Inneres Kind" scheinbar im Griff?



Dann fühl' ich mich besonders ...

- unwichtig ungeliebt
- hilflos schuldig
- nicht gut genug
-
-

Das möchte ich mir merken:



Renata B. Vogelsang



<https://soulspeeches.com>



[Renata B. Vogelsang](#)



[@soulspeeches.academy](#)

Notizen:



Wie schaffe ich die Verbindung zu mir?



Das möchte ich mir merken:



Susan Klemmt



www.bewusstmamasein.com



[Susan Mirja'Maa](#)



[Bewusst Mama Sein](#)

Notizen:



z.B. Bedürfnis: Entspannung
Strategien: Spaziergang, Bad nehmen, Buch lesen, Telefonat mit einer Freundin, ...



Bedürfnis: _____

Strategien: _____

Bedürfnis: _____

Strategien: _____

Bedürfnis: _____

Strategien: _____



Anke Eyrich



www.awareparenting-institut.de



[Anke Aware Parenting](#)



Notizen:





Spiel-Ideen



- 1 Macht-Umkehrspiel
- 2 Trennungsspiel
- 3 Regressionsspiel

Das möchte ich mir merken:



Felicitas Frey



www.freyesspielen.de



[DEIN SPIEL von Felicitas Frey](#)



[@freyesspielen](#)

Kostenlose Spielideen
Ankündigung von Programmen
Frey-Spiel Coaches
LIVE Spiele mit Felicitas

Notizen:



Was brauche ich zum Spielen?

Spiel-Ideen?

Das möchte ich mir merken:



Claudia Müller



<https://kinderdolmetscher.de>



[kinderdolmetscher](https://www.youtube.com/kinderdolmetscher)



Notizen:



Tipp / Idee



Das möchte ich mir merken:



Dr. Daniela Galashan



<https://liebeundhirn.de>



[Liebe Und Hirn](#)



[@liebeundhirn](#)



[Liebe und Hirn](#)

Notizen:

Die 5 Sprachen der Liebe



Das möchte ich mir merken:



Tag 1 - 7 Videos zum Thema Gefühle für Kinder



Dr. Kathrin Mikan



www.superheldenkids.de



[@superheldenkids](https://www.instagram.com/superheldenkids)



Hier kommst du zu den GEFÜHLEHELDEN



Notizen:

Handwriting practice lines consisting of ten horizontal lines.

Idee/Tipp



Das möchte ich mir merken:



A large rectangular area with a dashed border and a hatched bottom edge, intended for notes.



Tipps & Tools



CD's, Hörbücher,
Podcasts



Buchtipps

Spielideen & Spielen



Kinderbücher (GfK konform)





4 Schritte-Merk-Tipps

@ Web Tipps



Michaela Schleining



GfK leicht gemacht - Online-Kongress

E-Mail: michaela@gfk-leicht-gemacht.de

