

## Kompetenzen und deren angestrebte Erwerbsstufe im GFK-Einsteiger Seminar

Name	Beschreibung	Angestrebte Erwerbsstufe
Gedanken beobachten	Die eigenen Gedanken als Gedanken wahrnehmen, unvoreingenommen beobachten und als die eigene Schöpfung annehmen.	Bewusst kompetent
Selbst Reflexion	Sich selber beobachten, die Reaktionen, Emotionen, Gedanken, initiiierende Tätigkeiten und dergleichen mit und ohne Bewertung. Als das nehmen was war und ist.	Bewusst kompetent
Gefühle fühlen	Jenseits der eigenen Interpretationen, Gedanken und Urteile die Körperempfindungen, Gefühle und Emotionen erkennen, durchfühlen und benennen.	Bewusst kompetent
Sach- und Beziehungsebene trennen	Klar auseinanderhalten des Menschen und seiner Persönlichkeit einerseits und andererseits das was dieser Mensch sagt und tut.	Bewusst kompetent
Aus der Situation gehen, zu sich kommen	In Triggersituationen erkennen bevor FFF einsetzt und sich selber den Raum und die Zeit zur Selbstempathie geben. Dies eigenverantwortlich und in Verbindung mit dem Gegenüber.	Bewusst kompetent
Bedürfnisse erkennen	Was das Selbst braucht und was es will auseinanderhaltend die zahlreich sich lebendig zeigenden Bedürfnisse erkennen und benennen.	Bewusst kompetent
Lösungen auf Bedürfnisbasis finden	Die allseitigen Bedürfnisse bewusst machen und gegenseitig anerkennen und würdigen. Mit möglichen Lösungsansätzen spielerisch umgehen und die Bedürfnisse damit weiter klären.	Bewusst kompetent
Fokus	Bei dem was sich gerade zeigt bleiben, Abschweifungen loslassen und zurückkehren.	Bewusst kompetent
Dankbar sein	Die Bereicherung durch erfüllte Bedürfnisse durchfühlen.	Bewusst kompetent
Strategien auf Bedürfnisbasis finden	Den Strategiefächer weit öffnen und im Bewusstsein der allseitigen Bedürfnisse vielversprechende und allseitig mitgetragene Strategien suchen.	Bewusst kompetent
Bitten formulieren	Klare, erfolgsversprechende, und erfüllbare Bitten formulieren, die einen klaren Bezug zu einer Strategie und den darunterliegenden Bedürfnissen haben.	Bewusst kompetent
Sich Kraft holen	Sich klar sein woher die eigene Kraft kommt und zu dieser Ressource jederzeit Zugang zu haben.	Bewusst kompetent
Menschenbild	Die eigene Vorstellung was Menschen sind und was sie antreibt definiert wie Mitmenschen gesehen werden und wie das Ego und das Selbst darauf reagieren. Veränderung dieses Bildes zum Menschenbild der GFK.	Bewusst kompetent
Aktiv zuhören	Die eigenen Gedanken und Interpretationen, aufkommende Reaktionen und Einwände überwunden ganz beim gegenüber präsent sein und das Gesagte erforschend.	Bewusst kompetent
Differenzierung	Unterscheiden was ist "Meins", was ist "Deins".	Bewusst kompetent
Empathisch zuhören	Mit dem sein, was beim gegenüber gerade lebendig ist, dessen Gefühle fühlen und Bedürfnisse erkennen. Dadurch dem gegenüber helfen, sich selber zu erkennen.	Bewusst kompetent
Golden Moment nutzen	Die eigene Reaktion auf Trigger erkennen und als Anlass zur Selbstempathie nutzen, bevor eine Reaktion ins Aussen erfolgt.	Bewusst kompetent
Beobachten	Wahrnehmen was ist ohne zu Bewerten resp. die Bewertung bewusst als Separates von der Beobachtung haltend.	Bewusst kompetent
Selbstzentrierung	Alle Präsenz und Energie zu sich nehmen und halten, sich des eigenen Selbst begegnen,	Bewusst kompetent
Selbstempathie	Sich selbst eigenverantwortlich mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen annehmen und selbstermächtigt für die Erfüllung sorgen.	Bewusst kompetent
Nein sagen ohne zu brüskieren	Wenn bei Handlungen, Worte oder Strategien anderer die eigenen Bedürfnisse (vermeintlich) in Bedrängnis geraten, eigenverantwortlich für deren Erfüllung eintreten bei gleichzeitigem Anerkennen der Motivationen des Gegenübers.	Bewusst kompetent

### Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment  
 Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel  
<https://fokus-empathie.ch> | [mail@fokus-empathie.ch](mailto:mail@fokus-empathie.ch)

Name	Beschreibung	Angestrebte Erwerbsstufe
Honest self expression	Was gerade lebendig ist mit den Elementen der GFK ausdrücken, authentisch, echt und mitunter verletzlich und furchterregend.	Bewusst kompetent
Selbstakzeptanz	Sich selber annehmen mit allem was war, gemacht wurde oder ist. Jenseits dessen was Andere sagen oder vermeintlich sagen, sich so nehmen als das Beste was es gibt.	Bewusst kompetent
Give Feedback	Jemandem anhand der Elemente der GFK aufrichtig mitteilen wie er subjektiv erlebt wird und wohlwollendes Unterstützen bei der Suche nach alternativen Strategien.	Bewusst kompetent
Parallele Bedürfnisse abwägen	Stets sind mehrere Bedürfnisse präsent, sei es in der Erfüllung oder im Mangel. Diese liebevoll halten, wertschätzen und würdigen bis der nächste Schritt erscheint.	Bewusst kompetent
Dankbarkeit ausdrücken	Den Beitrag zur Erfüllung von Bedürfnissen sehen, würdigen und feiern. Diese Dankbarkeit mit den Elementen der GFK authentisch ausdrücken.	Bewusst kompetent
Nein hören und in Verbindung bleiben	Widerstände gegen meine Bitten oder Strategien hören, die Bedürfnisse dahinter würdigen, das Gegenüber aus Urteilen entlassen und die Verbindung halten.	Bewusst kompetent
Verstehen	Jenseits des kognitiv, rational - logischem Verstehen die Bedürfnisse erkennen welche das Leben im Moment bestimmen.	Bewusst kompetent
In Verbindung gehen	Jederzeit aufgrund der eigenen Bedürfnisse Verbindung mit dem gegenüber erzeugen können.	Bewusst kompetent
Die Schönheit im anderen sehen	Jeder Mensch tut alles um dem Leben zu dienen. Die Versuche mögen scheitern doch die Absicht dazu ist omnipräsent. Dies stets würdigen.	Bewusst unkompetent
Comittment zum Jetzt	Das Ego soweit entlassen, dass der Hunger nach Anderem und Neuem für den Moment gestillt ist und das Selbst mit einem bewussten Entscheid im Hier und Jetzt verweilen kann.	Bewusst unkompetent
Langsam sein	Immer wieder entschleunigen und langsam sein, der Seele Zeit lassen zu folgen, sich selber Zeit zur Klarheit geben. Jenseits des "Nichts tun" und den Urteilen darüber.	Bewusst unkompetent
Beauty of needs	Unerfüllte Bedürfnisse und deren Schmerz aushalten, durchfühlen bis die Veränderung einsetzt und die belebende Kraft der (erfüllten) Bedürfnisse erscheint.	Bewusst unkompetent
Verantwortlichkeiten unterscheiden	Jenseits des gesellschaftlichen "Verantwortung zu übernehmen" klar sein wofür man selber und wofür andere wirklich verantwortlich sind und wofür nicht. Damit Übergriffigkeiten ablegen.	Bewusst unkompetent
Verantwortung für sich (G, B, Handeln)	Die Verantwortung für die eigenen Gefühle bei sich haben, Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse und deren Erfüllung übernehmen.	Bewusst unkompetent
Urteile zurücknehmen	Urteile über Situationen oder Menschen als das eigene Urteil erkennen. Dieses drückt lediglich meine Bewertung aus und widerspiegelt nicht die Situation oder das Gegenüber.	Bewusst unkompetent
Interdependenz	Gegenseitige wechselwirkende Abhängigkeit zwischen dem Selbst und jeglichem Anderen sowie der eigenen inneren Anteile.	Bewusst unkompetent
Bereitschaft	Bewusst entscheiden für etwas da zu sein, mit dem unklaren oder ungewissen zu gehen.	Bewusst unkompetent
Seine Schatten durch den anderen erkennen	Was Andere tun oder sagen und in mir Reaktionen auslöst als Hinweis auf ungesehene Anteile in mir nehmen. Sowohl dunkle Schatten mit Abneigung wie helle Schatten mit Begeisterung.	Bewusst unkompetent
Offenheit für Erfahrungen	Unvoreingenommen. mutig und mit Vertrauen Erfahrungen machen wollen, sie bereichern das Leben und tragen zum Wachstum und zur Heilung bei.	Bewusst unkompetent
In die Erregung entspannen	Bei Erregung sofort und immer wieder tief zu entspannen ohne die Erregung weg zu drücken, sie jedoch vollumfänglich würdigend zu integrieren.	Bewusst unkompetent
Beharrlichkeit	Über längere Zeit, auch bei Unbilden, immer wieder fokussieren, ohne Verbissenheit, dem Lauf des Lebens nachgebend, fließend.	Bewusst unkompetent
Vergeben	Eigene Urteile zurück nehmen und sich selber dafür vergeben. Andere (wie sich selbst) aus ihnen zugedachter Schuld entlassen.	Bewusst unkompetent

**Fokus Empathie**

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel

<https://fokus-empathie.ch> | [mail@fokus-empathie.ch](mailto:mail@fokus-empathie.ch)

Name	Beschreibung	Angestrebte Erwerbsstufe
Bedauern	Bedauern dessen was als Strategie gewählt wurde, wen diese die Bedürfnisse nicht in dem Masse erfüllte wie zuvor gehofft. Jenseits von Selbstvorwürfen.	Bewusst unkompetent
Annehmen	Was da ist ist schon da, es will angenommen sein als das was es ist und was es im Selbst auslöst. Dem Raum geben und es würdigen. Jenseits von Verstehen wollen.	Bewusst unkompetent
Aus Situationen lernen	Was immer auch war, es war das Beste was geschehen konnte. Eigenverantwortlich auf Basis der eigenen Bedürfnisse neue Strategien suchen wie künftig lebensdienlicher reagiert werden kann.	Bewusst unkompetent
Harmonie herstellen	In sich selbst und mit Anderen die Ausgewogenheit der befriedigten Bedürfnisse herstellen.	Bewusst unkompetent
Sich selber der eigene Älteste sein	Gewissheit und Vertrauen in die Selbstführung, projizierte Abhängigkeiten überwunden.	Bewusst unkompetent
Innerer Frieden	Das Selbst ruht in Frieden auch im "VUCA" (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) Umfeld.	Bewusst unkompetent
Mir selber schauen	Eigenverantwortung für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse übernehmen, die Erwartung an Andere gelöst.	Bewusst unkompetent
Intuition folgen, innerer Wegweiser	Jenseits des Ego dem wahren Selbst im Vertrauen folgen.	Bewusst unkompetent
Glaubenssätze erkennen	Fülle und Ganzheit verhindernde Gedanken und Glaubenssätze sowie die darunterliegenden Bedürfnisse erkennen und lebensdienlichere Strategien entwickeln.	Bewusst unkompetent
Projektionen erkennen	Trigger im Aussen als eigene abgespaltene und nach aussen projizierte Anteile begreifen.	Bewusst unkompetent
Übertragungen erkennen	Trigger im Aussen als von einem Trigger Auslöser auf einen anderen übertragene eigene Anteile begreifen.	Bewusst unkompetent
Präsenz	Die ganze Aufmerksamkeit in das Hier und Jetzt bündeln.	Bewusst unkompetent
Achtsamkeit	Auf den verschiedenen Ebenen achtsam mit dem eigenen Selbst und dem Umfeld sein, wahrnehmend, beobachtend, ohne zu werten.	Bewusst unkompetent
Stressoren erkennen	Identifizieren was Stress auslöst und auseinanderhalten was von Aussen kommt und was in sich selber der innere Anteil am Stress ist.	Bewusst unkompetent
Mediieren	Zwischen Parteien die im Konflikt sind mediieren. Die allseitigen Bedürfnisse sichtbar machen und gegenseitig anerkennen. In allen drei Formen der Mediation.	Bewusst unkompetent
Eigenen Ärger auflösen	Ärger als Sekundärgefühl verstehen, die unerfüllten Bedürfnisse darunter erkennen, passende Strategien finden und in die Selbstermächtigung durch das Element Bitte gehen.	Bewusst unkompetent
Roadblocks erkennen und transformieren	Muster der eigenen Verbalisierung welche die Verbindung mit dem Gegenüber mindern und den Kommunikationsfluss behindern ablegen.	Bewusst unkompetent
Vorwürfe in Bedürfnisse übersetzen	Jegliche Art von Vorwürfen, sei es empfangene oder gegebene, als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse erleben und diese herauschälen.	Bewusst unkompetent
Jackal in Bedürfnisse übersetzen	Jegliche Art von Verurteilung, Aussagen, Behauptungen, Angriffe, Widerstände als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse erleben und diese herauschälen.	Bewusst unkompetent
Ärger des andern auflösen (begleiten)	Das Gegenüber durch die Wut zu den unerfüllten Bedürfnissen begleiten, diese Gefühle haltend neue Strategien entwickeln lassen und in die Selbstermächtigung begleiten.	Bewusst unkompetent
Meine Grenzen erkennen und wahren	Den Bedürfnissen der Grenzen gewahr für diese eintreten sprich Strategien suchen, ohne klein bei zu geben oder auf zu geben.	Bewusst unkompetent
Intimität	Das Selbst bewusst immer wieder neu erfahren und sich damit zeigen, dem Gegenüber zu zu muten sowie dessen Selbsterfahrung zu empfangen.	Bewusst unkompetent
Selbstsicherheit	Vertrauen in das eigene Selbst, die eigenen Fähigkeiten und in die Zuversicht, mehr als	Bewusst unkompetent

**Fokus Empathie**

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel

<https://fokus-empathie.ch> | [mail@fokus-empathie.ch](mailto:mail@fokus-empathie.ch)

Name	Beschreibung	Angestrebte Erwerbsstufe
	Vertrauen, Gewissheit.	
Selbstwert	Sich selbst wertvoll achten, den eigenen Wert schätzen, sich selber Wert sein.	Bewusst unkompetent
Receive Feedback	Feedback von Anderen empfangen und sich bewusst sein was es auslöst. Mit dem sein und es differenzieren in meins und deins. Keine Rechtfertigungen, Beschwichtigungen oder Erklärungen notwendig haben.	Bewusst unkompetent
Grenzen verschieben	Den Bedürfnissen beidseits der Grenzen bewusst Strategien suchen um diesen gerecht die Grenze lebensdienlicher mit mehr Gestaltungs- und Handlungsraum zu verschieben.	Bewusst unkompetent
Vertrauen	Die Bedürfnisse hinter diversen Ängsten erkennen und ebenso die Bedürfnisse darunter, bis zum Vertrauen. Dieses Bedürfnis bewusst nähren.	Bewusst unkompetent
Selbstermächtigung	Die Verantwortung übernehmen für die eigenen Gedanken, Worte, Bedürfnisse und deren Erfüllung, die dazu möglichen Bitten und eigenen Taten. Andere aus der Erwartung der Bedürfniserfüllung entlassen.	Bewusst unkompetent
Rollen ablegen	Die Verhalt welche formelle oder informelle Rollen bewusst oder unbewusst mit sich bringen überwinden und mit sich integer in Verbindung mit Anderen sein.	Bewusst unkompetent
Wertschätzung ausdrücken	Die Motivation, den Antrieb, die Bedürfnisse hinter dem Tun des Gegenübers sehen und als Beitrag zum Leben würdigen und authentisch ausdrücken, selbst wenn das Resultat des Tuns nicht den Erwartungen entsprach.	Bewusst unkompetent
Wahl haben und wählen	Klar sein, dass immer eine Wahl besteht, eigenverantwortlich und bewusst die Wahl zu treffen statt wahllos zu leben.	Bewusst unkompetent
Raum halten	Mit dem was sich gerade lebendig zeigt sein, dem Raum geben und diesen halten, die Emotionen aushalten durch ungeteilte Präsenz für sich und das Gegenüber.	Bewusst unkompetent
Restorative Kommunikation	Trigger nutzen um die eigene Heilung alter Wunden durch den verletzlichen, aufrichtigen und behutsamen Austausch mit Zeugen zu erreichen.	Bewusst unkompetent
Umgang mit Erwartungen	Erwartungen an das was zu tun, zu sagen oder wie sich zu verhalten sei würdigen, annehmen und gleichzeitig als Bedürfnis des Gegenübers (oder sich selbst an sich) erkennen. Abwägen mit den eigenen Bedürfnissen und bewusst die passende Strategie wählen.	Bewusst unkompetent

**Fokus Empathie**

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel

<https://fokus-empathie.ch> | [mail@fokus-empathie.ch](mailto:mail@fokus-empathie.ch)