

# Der GFK Ärger Prozess

Quelle: Klaus Karstädt / Pierre Boisson

## #1

Denke an eine Situation, in der Du Dich über eine Person geärgert hast. Schreibe in ein paar Stichworten auf, was die andere Person gemacht hat, so dass Du in dieser Situation mit Wut / Ärger auf diese Person reagiert hast.

---

---

---

---

---

## #2

- Welche Bewertungen / Urteile hast Du über die andere Person?
- Was ist das in Deinen Augen für ein Mensch (Wenn diese Person in Deinen Augen überhaupt ein Mensch ist)?
- Was würdest Du diesem Menschen am liebsten (verbal) an den Kopf werfen?
- Welche Eigenschaften hat (in Deinen Augen) dieser Mensch?

Wenn Dir nur Schimpfwörter einfallen ("ARSCH! VOLLIDIOT! KUH!"), sei präzise: ist derjenige ein „fauler“, „arroganter“, oder „feiger“ Arsch?

Schreibe alles, was Dir hochkommt unzensiert auf das Papier.

---

---

---

---

---

---

---

## #3

Übersetze nun Deine Urteile und Bewertungen in die Bedürfnisse, die dahinter liegen: Welche Werte und Bedürfnisse sind zu kurz gekommen, als dieser Mensch sich in dieser Situation so verhalten hat / bzw. dies gesagt hat?

Denke daran: Jedes Urteil ist nur der unglückliche, tragische Ausdruck von Bedürfnissen, die zu kurz gekommen sind.  
Das Gegenteil der Urteile / Bewertungen ist meist das Bedürfnis.

---

---

---

---

---

#4

Wenn Du Deine Werte und Bedürfnisse entdeckt und formuliert hast, spüre die Bedeutung der Werte und Bedürfnisse in Deinem Körper. Erlaube Dir zu fühlen, wie wichtig Dir diese Werte / Bedürfnisse sind.

Stell Dir vor, dass diese Bedürfnisse zu Deiner Zufriedenheit erfüllt wären. Wie fühlt sich das an? (= Selbst-Empathie Prozess)

---

---

---

---

---

#5

Wenn Du die Bedürfnisse und Werte auch emotional erfasst hast, mach Dir bewusst, dass in der Situation, die Du beschrieben hast, diese Bedürfnisse zu kurz gekommen sind. Wie fühlt sich das jetzt an? (= Primärgefühl)

---

---

---

---