

"GFK-Üben" ist ein bisschen wie "frei..."



Yvonne Strathmann 295 Einträge seit 15.08.2017

"GFK-Üben" ist ein bisschen wie "frei Kochen"! 09.01.2020 09:49



Hallo ihr Lieben alle!

Ich freue mich, dass wir ab heute wieder starten. 😊

Ich hoffe, ihr seid alle gut ins Jahr 2020 gestartet! Wünsche euch vor allem viel Freude zum Experimentieren und Erfahrungen einsammeln!

Ich habe einiges mit euch vor. Will auch ein bisschen strukturierter vorgehen. Mal sehen ob das gelingt 😊.

Der Dienstag wird jetzt der "GFK Tag" (nächstes Jahr ein anderer). Immer dann könnt ihr mit meinen Übungen oder sonstigem rechnen.

Jeden Monat wird es ein Thema geben. Wir fangen pro Monat mit den 4 Schritten der GFK an.

Januar: Beobachtung

Februar: Gefühl

März: Bedürfnis

April: Bitte

Für die dann folgenden Monate werde ich die Themen noch benennen.

Es wird die üblichen Einladungen zu den 5 Skype-Formaten geben. Freue mich auf die Begegnungen und den

Austausch mit euch!! 😊😊

Und bevor es nächste Woche mit einer ersten Übung zum 1. Schritt losgeht, möchte ich noch etwas zur **Grundhaltung** sagen. Ich möchte euch bitten,

"GFK-Üben" ist ein bisschen wie "frei..."

diese Woche mal über eure, die ihr habt (bewusst oder unbewusst), nachzudenken. **Wie steht ihr euch selbst**

da gegenüber. Da gibt es ja eine große Spannbreite 😊

Seid ihr liebevoll mit euch selbst? Ich frage das wegen unserem "auf dem GFK Weg SEIN". Es fällt einfach viel, viel leichter die GFK zu üben,

wenn wir raus gehen aus dem doch sehr wie ich finde einengenden Konzept "Es gibt richtig und falsch."

Ich möchte euch einladen, es wie das "**gemeinsam Kochen**" zu sehen. Wir stehen da in einer riesen Küche und es gibt wunderbare Zutaten und hervorragende

Kochutensilien. Wir haben kein Rezept. Wir wissen inzwischen ein paar Basics aus der Menschheitsgeschichte. Wie z.B. dass es bekömmlicher ist eine Kartoffel

zu kochen 😊. So sehe ich die 4 Schritte der GFK. Ein paar Dinge wissen wir. Jetzt geht's ans Ausprobieren. Wir experimentieren. Es gibt kein weiteres Rezept.

Wir kochen wie es für uns stimmig erscheint. Wir lassen andere probieren. Dem einen schmeckt es, dem anderen garnicht. Mal gelingt etwas, mal nicht und wir sind halt enttäuscht. Manches schmeckt ganz seltsam, vom anderen bekommen wir Bauchdrücken. **Dann wieder gibt es Köstlichkeiten und wir strahlen uns nur an und genießen.**

Habt ihr Lust auf ein solches gemeinsames Grundverständnis zu unserem GFK Üben im (beruflichen)Alltag in 2020?

Dann bitte postet ein "JA!" 😊

Und wen die Metapher nicht anspricht oder das Grundverständnis ein anderes ist, an dessen Sichtweise bin ich auch sehr interessiert!

Herzensgrüße an euch alle! 😊

Eure Yvonne