



Die vier Schritte der GFK

Giraffensprache

Beobachtung

Auslöser

Gefühl

weil ich...

Bedürfnis

Ursache

Bitte

Macht über mich
Macht mit Menschen

weil du... →

Wolfssprache

Bewertung,
Verurteilung
Interpretation

Kritik, Schuld,
Scham

Abbruch der
Verbindung

Konsequenzen,
Strafe, Gewalt
(Macht)kampf

Forderung

Eigenverantwortung leugnen
Macht über Menschen