

# GFK-plus



für Paare, Gruppen  
und Teams

Vier Schritte für Kooperationen auf Augenhöhe!

Gabriel Fritsch

## Inhalt

Einleitung .....	6
Die Philosophie der Gewaltfreien Kommunikation .....	7
Was ist die Geschichte, die wir uns über Gemeinsamkeit erzählen? .....	10
Die Ausgangslage bei Partnerschaften, Gruppen und Teams .....	13
Die GFK-plus-Karten .....	18
GFK-plus: Der Vier-Schritte-Kreis zur Gemeinschaftsbildung .....	19
Die GFK-plus Basiskarte .....	22
GFK-plus: Die vier Felder im Detail .....	24
Ist das nur ein Hindernis oder schon ein Konflikt? .....	32
Notfall-Emo-Step®, wenn die Emotionen rotieren .....	36
Die Vorbereitung für GFK-plus .....	39
Die Vorbereitungskarten für das Individuum .....	42
Vorbereitungskarten für das Individuum in seinem Systemverständnis .....	48
Die Fehler, die bei GFK-plus zu vermeiden wären .....	66
Die Positiv-Faktoren zu GFK-plus .....	79
Die besonderen Herausforderungen bei GFK-plus .....	82
GFK-plus Tools – die Toolkarten für einen machbaren Prozess .....	85
Die GFK-plus Bedarfslisten .....	115
GFK-plus-konsensieren – zu einer gemeinsamen Entscheidung finden .....	117
Der GFK-plus Diskurs – die Qualität der sachlichen Vermittlung .....	124
Systeme, ihre Strukturen und Frames .....	133
Die blinden Flecken und der Zwei-Matten-Prozess .....	146
Form und Essenz bei GFK-plus .....	152
GFK-plus und die künstliche Intelligenz .....	157
Resümee .....	162
Anlage 1: Bedarfsliste GFK-plus .....	164
Anlage 2: Bedürfnisliste GFK .....	167
Anlage 3: Teambarometer .....	169
Anlage 4: Kulturentwicklung in Bezug auf Haben und Sein .....	170
Anlage 5: Interessante Links und Ressourcen .....	172
Kontakt .....	176