

GFK in vier Schritten klären

Vom schwierigen Satz zur klaren Beobachtung, zum Gefühl, Bedürfnis und zur Bitte.

Nutze das Raster zuerst zur Selbstklärung. Es geht nicht darum, einen perfekten GFK-Satz zu bauen, sondern Bewertung, Interpretation, Bedürfnis und konkrete Bitte sauberer voneinander zu trennen.

Ausgangssatz

Was würdest du im ersten Impuls sagen?

1 Beobachtung

Was hätte eine Kamera tatsächlich sehen oder ein Mikrofon hören können?

Nur wahrnehmbares Geschehen - ohne immer, nie, unhöflich, respektlos oder andere Bewertungen.

2 Gefühl

Was fühle ich tatsächlich?

Beschreibe dein Erleben - nicht bereits das vermutete Verhalten der anderen Person.

3 Bedürfnis

Was ist mir grundsätzlich wichtig?

Suche das Bedürfnis hinter der gewünschten Lösung: Zum Beispiel Klarheit, Verlässlichkeit, Ruhe oder Zugehörigkeit.

4 Bitte

Was soll die andere Person konkret tun?

Formuliere beobachtbar und so konkret, dass ein Ja oder Nein möglich ist.

Ist das wirklich ...?

Vier Gegenchecks für die Stellen, an denen GFK in der Praxis am häufigsten kippt.

1 Beobachtung oder Bewertung?

Typische Falle: „Du bist immer unzuverlässig.“

Bessere Gegenfrage: Was ist konkret passiert - wann, wie oft und was war tatsächlich beobachtbar?

2 Gefühl oder Interpretation?

Typische Falle: „Ich fühle mich ignoriert.“

Bessere Gegenfrage: Welches Gefühl ist bei mir da - etwa traurig, angespannt, enttäuscht oder unsicher?

3 Bedürfnis oder Strategie?

Typische Falle: „Ich brauche, dass du pünktlich bist.“

Bessere Gegenfrage: Was ist mir dahinter wichtig - etwa Verlässlichkeit, Orientierung oder Planungssicherheit?

4 Bitte oder Forderung?

Typische Falle: „Kannst du mich ab jetzt bitte immer ausreden lassen?“

Bessere Gegenfrage: Ist konkret, was ich wünsche - und dürfte die andere Person dazu auch Nein sagen?

Bevor du ins Gespräch gehst

Lies deine vier Schritte noch einmal laut. Klingt es nach Klärung oder steckt noch ein Vorwurf in höflicher Verpackung? Wenn die andere Person nur zustimmen kann, ist aus der Bitte wahrscheinlich noch eine Forderung geworden.