Die Giraffe

Imke Götz
Vorträge - Coaching - Training
Der Körper ist der Spiegel der Emotionen.

Marshall B. Rosenberg – Begründer der **“Gewaltfreien Kommunikation”** sieht **Mitgefühl** als den wesentlichen Bestandteil von wertschätzenden Beziehungen. Aus diesem Grund hat er sich für die Giraffe als Symboltier für eine mitfühlende Kommunikation entschieden.
Als **Trainerin** für “Gewaltfreie Kommunikation” bin ich stets bestrebt diese Haltung sowohl in meinem beruflichen und privaten Leben vorzuleben, die auf Mitgefühl, Respekt, Klarheit und Wertschätzung beruht. Es ist mir eine Herzensangelegenheit diese Haltung , das Sprachbewusstsein und **“Den Weg der Vier Schritte”** in meinen Seminaren und Coachings weiterzugeben für ein klares und friedliches Miteinander.

Ihre Ohren sind wie sensible Antennen für ein friedliches Miteinander.

Sie hat einen wohlwollen Blick mit genügend Abstand, um die Ruhe zu bewahren.

Sie hat einen langen Hals, durch den die Worte die aus dem Herzen kommen genügend Zeit haben, um klar und bewusst ausgesprochen zu werden.

Sie kann Ihren Hals auch zur Verteidigung Ihrer Existenz einsetzen - nicht zum Angriff.

Die Giraffe ist das Landsäugetier mit dem größten Herzen.
Herz = Mitgefühl

Sie hat auf ihren vier Beinen einen stabilen Stand und ist daher gut “geerdet”.

Imke Götz

Vorträge - Coaching - Training

Der Körper ist der Spiegel der Emotionen.

“Der Weg der vier Schritte”

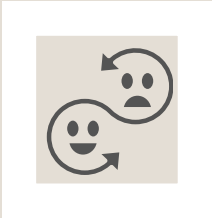
der Gewaltfreien Kommunikation n. M.B. Rosenberg

Nehmen Sie
3 beruhigende Atemzüge
und eine wohlwollende Haltung ein.

1. Beobachtung

1.Was haben Sie konkret beobachtet/ gesehen /gehört?

_____
_____
_____



2. Gefühl

2. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie o.g. wahrnehmen (sehen/hören)?

_____
_____
_____

3. Bedürfnis

3. Worum geht es Ihnen?
Was ist in Ihnen in der Situation wichtig?

_____
_____
_____

4. Bitte

4. Wen könnten Sie um was konkret jetzt bitten? (sich selbst oder welche Person)

_____
_____
_____