

✨✨✨✨ ✨ Wenn ich meine Gefühle nicht gerade mit dem Menschen teilen möchte oder kann, welche sie bei mir ausgelöst hat, kann es mir helfen diese mit einer Drittperson zu teilen. Somit kann ich die Energie meiner Gefühle trotzdem fließen lassen und sie wird nicht aufgestaut. ✨✨✨✨ ✨

✨✨✨✨ ✨ Marshalls Geschichte mit dem Mann der unaufmerksam schien während des Vortrags, auf seinem Handy tippte und dann sogar den Vortrag verließ und dann mit seiner Frau zurückkam und es ganz zu einem anderen Ende kam als er sich vorgestellt hat, zeigt uns auf wie man sich manchmal aufgrund seiner Interpretationen eine ganze Geschichte ausmalen kann welche so vielleicht gar nicht passiert oder passiert ist. ✨✨✨✨ ✨

✨✨✨ ✨ Was tun, wenn sich die Bedürfnisse widersprechen?

In der GFK sehen wir Bedürfnisse als abstrakt, somit können sie sich nicht per se widersprechen, die «Schwierigkeit» ist dann, die Bedürfnisse in einer Handlung unterzubringen. ✨✨✨ ✨

✨✨✨ ✨ ✨ GFK: Der Ursprung dieses Begriffes kommt von Gandhi -> ahimsa: eine Haltung von Mitgehen mit dem Leben und nicht in den Widerstand gehen. «Ich gehe mit dem Flow» ✨✨✨ ✨

✨✨✨ ✨ ✨ Livios Version von Zitieren beim Beobachten: «Ich habe in Erinnerung, dass du damals «das und das» gesagt hast, hast du das auch noch so im Kopf? Danach habe ich mir diese Geschichte daraus gedichtet...» ✨✨✨ ✨ ✨