



„Wochenpost“

Wöchentliche Giraffenpost

©Edith Sauerbier

Woche 0

Zum Einstieg



Liebe Interessierte an der wöchentlichen Giraffenpost,

die Gewaltfreie Kommunikation geht davon aus, dass wir Menschen alle dieselben Bedürfnisse haben und dass alles, was wir Menschen tun, dazu dient, unsere Bedürfnisse zu nähren. Die Strategien, die wir einsetzen, können sehr unterschiedlich sein.

Ich habe erfahren, dass ich mich immer dann kraftvoll fühle, wenn ich mit meinen Bedürfnissen verbunden bin. Wenn ich weiß, wofür ich mich einsetze, dann bin ich in meiner Kraft, ich kann auch sagen, bin ich mit meiner Schaffenskraft verbunden.

Jetzt in der Zeit zwischen den Jahren, wie die Zeit zwischen Weihnachten und dem neuen Jahr bei uns umgangssprachlich heißt, bietet es sich an, sowohl einen Rückblick auf das fast vergangene Jahr 2014 zu werfen, als auch einen Blick auf das neue Jahr zu wagen.



„Wochenpost“

Wöchentliche Giraffenpost

©Edith Sauerbier

Sylvester

Auf der Schwelle
dazwischen
schon und noch nicht
das Auge auf dem Alten,
das es zu verlassen gilt
der Blick zurück auf getane Arbeit
die Früchte zum Teil geerntet
einige noch unreif
es ist noch nicht alles beendet,
aber die Zeit ist reif
zum Abschied
zum Verlassen
mit zufriedenen und wehem Herzen
um frei zu werden
für das Neue –
mit einem tiefen Atemzug,
wenn ich mich wende
und den Blick wage auf das noch Unbekannte,
das mir noch fremde Land,
das vor mir liegt und auf mich wartet...
ein Schritt nur
und doch so weit...
mit meinem Schatten,
der auf das Alte fällt und noch die Verbindung hält.
So wächst in mir langsam die Neugierde
und eine zaghafte Freude
auf das Abenteuer,
das da heißt:
Neubeginn!

Edith Sauerbier



„Wochenpost“

Wöchentliche Giraffenpost

©Edith Sauerbier

Und das ist die erste Übung, zu der ich einlade:

Übung 1

Rückblick

Wenn ich auf 2014 schaue, welche drei Ereignisse fallen mir sofort ein?

- 1.
- 2.
- 3.

Und welche Gefühle werden in mir dabei wach?

- zu 1.
zu 2.
zu 3.

Welche Bedürfnisse sind damit verbunden?

- zu 1.
zu 2.
zu 3.

Welche Bedürfnisse sind erfüllt? Welche nicht?

Und was kann ich tun, um sie mir jetzt zu erfüllen?

Hier ein Beispiel zur Veranschaulichung:

Ereignis: die Verstauchung meines Fußes in den ersten Tagen des Jahres

Gefühle: Traurigkeit damit verbunden als Bedürfnis: Beweglichkeit - nicht erfüllt
Freude Unterstützung - erfüllt

Was kann ich heute tun, um mir mein Bedürfnis nach Beweglichkeit erfüllen?

Ich nehme mir vor, heute noch einen Spaziergang zu machen.

Und während ich das entscheide, nehme ich wahr, dass Dankbarkeit in mir aufsteigt, denn mir wird bewusst: ich habe meine Beweglichkeit wiedergewonnen und mein Fuß ich wieder voll einsatzfähig.

Übung 2

Vorausschau

Ich nehme mir die Liste der Bedürfnisse (siehe Material auf www.giraffenpost.de) und gehe sie durch.
Meine Frage dabei: welchem Bedürfnis will ich 2015 in meinem Leben Platz einräumen?

Gemeinschaft?

Freiheit?

Unterstützung?

Beitragen zum Wohlbefinden anderer?



„Wochenpost“

Wöchentliche Giraffenpost

©Edith Sauerbier

Lernen und Wachstum?

...

Ich wähle drei Bedürfnisse aus und überlege mir jeweils mindestens drei Strategien, mit denen ich mir das Bedürfnis erfüllen will.

Ich verabrede mit mir selbst, wann ich welche Strategie anwende. Und ich überlege mir, ob und wie ich überprüfen will, ob ich diese Pläne umsetze.

Beispiel:

Ich wähle das Bedürfnis „Lernen/Wachstum“

Strategien, die ich entwickle, um mir das Bedürfnis zu erfüllen:

- Ich lese endlich das Buch von Amid Goswami, Das bewusste Universum, das ich seit Monaten Zuhause liegen habe, weil es mich interessiert.
- Ich entscheide, dass ich mir einen Museumsbesuch in Bonn auf der Museumsmeile schenke. Damit es mir mehr Spaß macht, werde ich eine Freundin einladen, mit zu kommen.
- Ich wälze den Fortbildungskatalog meines Arbeitgebers und suche mir zwei mögliche Fortbildungen aus. Ich verabrede mit mir, dass ich im Januar kläre, welche davon ich machen kann.

Anregung:

Diese beiden Übungen können auch im Gespräch mit anderen gemacht werden. Dadurch kann Begegnung geschehen und Austausch stattfinden. Außerdem kann es Spaß machen, gemeinsam Strategien zu suchen und zu entwickeln – und sich zu verabreden.

Alle guten Wünsche für 2015!

Möge es ein erfülltes und erfüllendes Jahr werden!

Mögen Träume wahr werden und Pläne sich umsetzen lassen!

Das wünsche ich Ihnen!

Herzlich

Edith Sauerbier