Vorwort 6

Umgang mit dieser Handreichung 7

Das Modell der GFK 8

GFK-Straße und Nebenstraße 14

Inspirationen zum persönlichen Umgang mit der GFK 15
Lehrkraft-Übung 1: Beobachtungen hinter Bewertungen vermuten 16
Lehrkraft-Übung 2: Bewertungen filtern 16
Lehrkraft-Übung 3: Kleine Auszeit für Gefühle 17
Lehrkraft-Übung 4: Pseudogefühle in echte Gefühle transformieren 17
Lehrkraft-Übung 5: Überraschungsbedürfnis 18
Lehrkraft-Übung 6: Bedürfnismeditation – Lösungen sammeln 18
Lehrkraft-Übung 7: Bitten an mich selbst 19
Lehrkraft-Übung 8: Wertschätzungs-Tagebuch 20

Die GFK-Schritte zur Vorbereitung eines Elterngespräches 21

Giraffensprache im Unterricht 26

Module 27

Modul 1: Giraffe und Wolf stellen sich vor 28
Übung 1: Perspektivwechsel 30
Übung 2: Herzmeditation 31
Übung 3: Giraffensprache oder Wolfssprache? 31
Übung 4: Wer spricht da? 32
Übung 5: Mein Giraffenweg 32
Übung 6: Giraffe und Wolf sind Symbole 33

Modul 2: Miteinander in Verbindung sein 34

Modul 3: Gefühle kennen und ausdrücken 37
Übung 7: Gefühle vermuten 38
Übung 8: Weiterarbeit mit „80 Bild-Impulse – Gefühle“ 38
Übung 9: Gefühle-Gesichter legen 39
Übung 10: Foto-Collage – Gefühle zeigen 40
Übung 11: Gefühle im Körper wahrnehmen 41
Übung 12: Gefühle würfeln 46
Übung 13: Mein Giraffenweg 46

Bibliografische Informationen
https://d-nb.info/1284319857

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Modul 4: Wir beobachten genau ... 47
Übung 14: Spiel „Nachts im Museum“ ... 47
Übung 15: Beobachtung oder Bewertung? ... 48
Übung 16: Gefühle und Beobachtungen würfeln ... 49
Übung 17: Mein Giraffenweg ... 49

Modul 5: So viele Bedürfnisse ... 50
Übung 18: Bedürfnisse kennenlernen ... 50
Übung 19: Bedürfnisse verbinden uns ... 51
Übung 20: Spiel „Bedürfnis-Raten“ ... 51
Übung 21: Giraffen-Detektiv*innen – Bedürfnisse finden ... 52
Übung 22: Bedürfnis-Spaziergang ... 53
Übung 23: Ein Bedürfnis – so viele Möglichkeiten ... 53
Übung 24: Würfeln: Erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse ... 55
Übung 25: Mein Giraffenweg ... 56

Modul 6: Bitten stellen ... 57
Übung 26: Genaue und ungenaue Bitten unterscheiden ... 57
Übung 27: Konflikte mit dem Giraffenweg lösen ... 58
Übung 28: Üben an Fallbeispielen ... 59
Übung 29: Mein Giraffenweg ... 59

Modul 7: Danke sagen ... 60
Übung 30: Das Märchen von den Glücksbohnen ... 60
Übung 31: Meine Glücksbohne ... 61
Übung 32: Glücksbohnen pflanzen ... 62
Übung 33: Wertschätzung ritualisieren ... 62

Kopiervorlagen ... 63

KV 1a: Gefühle-Wortschatz für „echte“ Gefühle ... 64
KV 1b: Gefühle-Wortschatz für Pseudogefühle ... 65
KV 2: Bedürfnis-Wortschatz ... 66
KV 3a + b: Überraschungsbedürfnis ... 67
KV 4: Die Schritte im Konflikt – Selbstempathie ... 69
KV 5: Die Schritte im Konflikt – Empathie ... 70
KV 6a: Giraffe und Wolf ... 71
KV 6b: Giraffensprache ... 72
KV 6c: Wolfssprache ... 73
KV 7: Perspektivwechsel *(Übung 1)* ... 74
KV 8: Herzmeditation *(Übung 2)* ... 75

KV 9: Giraffensprache oder Wolfssprache? *(Übung 3)* 76
KV 10: Wer spricht da? *(Übung 4)* 77
KV 11: Mein Giraffenweg *(Übung 5)* 78
KV 12: Giraffe und Wolf sind Symbole (Bilder) *(Übung 6)* 79
KV 13a + b: Wir bau'n 'ne starke Brücke 80
KV 14: Gefühle vermuten *(Übung 7)* 82
KV 15: Gefühle vermuten *(Übung 7)* 83
KV 16a + b: Gefühle-Gesichter legen *(Übung 9)* 84
KV 17: Gefühle-Gesichter legen *(Übung 9)* 86
KV 18: Gefühle im Körper wahrnehmen *(Übung 11)* 87
KV 19: Gefühle-Gesichter würfeln *(Übung 12)* 88
KV 20: Nachts im Museum *(Übung 14)* 89
KV 21a – c: Beobachtung oder Bewertung? *(Übung 15)* 89
KV 22: Beobachtung oder Bewertung? *(Übung 15)* 92
KV 23a + b: Bedürfnisse kennenlernen *(Übung 18)* 93
KV 24a – f: Wortspeicher der Bedürfnisse *(Übungen 18 – 20)* 95
KV 25: Giraffen-Detektiv*innen – Bedürfnisse finden *(Übung 21)* 101
KV 26a + b: Bedürfnis-Spaziergang *(Übung 22)* 102
KV 27: Würfeln: Erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse *(Übung 24)* 104
KV 28a + b: Genaue u. ungenaue Bitten unterscheiden *(Übung 26)* ... 104
KV 29: Konflikte mit dem Giraffenweg lösen *(Übung 27)* 106
KV 30a – c: Üben an Fallbeispielen *(Übung 28)* 107
KV 31: Das Märchen von den Glücksbohnen *(Übung 30)* 110
KV 32: Meine Glücksbohne *(Übung 31)* 111

Medientipps und Bezugsquellen 112