



**[2er Set] GfK-Navigator für Gefühle, Emotionen  
und Stimmungen + GfK-Navigator für  
Bedürfnisse (2017) - Gefühle und Bedürfnisse  
finden und benennen, ... verstanden werden und  
Empathie geben**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **[2er Set] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen + GFK-Navigator für Bedürfnisse (2017) - Gefühle und Bedürfnisse finden und benennen, ... verstanden werden und Empathie geben**

*Samuel Cremer, Christian Schumacher*

**[2er Set] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen + GFK-Navigator für Bedürfnisse (2017) - Gefühle und Bedürfnisse finden und benennen, ... verstanden werden und Empathie geben**

Samuel Cremer, Christian Schumacher

 [Download \[2er Set\] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen u ...pdf](#)

 [Online lesen \[2er Set\] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen [2er Set] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen + GFK-Navigator für Bedürfnisse (2017) - Gefühle und Bedürfnisse finden und benennen, ... verstanden werden und Empathie geben Samuel Cremer, Christian Schumacher**

---

4 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Set enthält:

1x GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen UVP 12,90 EUR

1x GFK-Navigator für Bedürfnisse UVP 12,90 EUR

---

Was fühle ich? Was fühlst Du? - Was bedeuten Deine Gefühle?

Gefühle verbinden und uns Menschen und weisen uns in der GFK darauf hin, dass sich Bedürfnisse erfüllen oder eben auch nicht.

Der Gefühlsfinder bietet dir eine umfassende Übersicht und schafft ein neues Verständnis und Wissen über Gefühle, Emotionen und Stimmungen.

Herausfordernde Situationen, die Empathie brauchen, können somit leichter und schneller in ihrer Gefühlsqualität erkannt werden. Der Gefühlsfinder will dir dabei ein Kompass und eine Karte sein. ??Wir haben den Gefühlsfinder mit dem Anspruch entwickelt, dass er für dich vor allem alltagstauglich ist und mit umgangssprachlichen Beispielen Themenbereiche verdeutlicht. Hierfür haben wir sinnvolle Illustrationen und Infografiken verwendet. Die Fülle der Inhalte sind kompakt und gleichzeitig übersichtlich sowie optisch ansprechend gestaltet.

Der GFK-Gefühlsfinder zeigt dir auf nur zwei Seiten: ?- 12 unterschiedliche Hauptgefühle zur schnellen Orientierung

- Über 100 verwandte Gefühlsbegriffe zur feinen Einordnung

- Zu jedem der 12 Hauptgefühle findest Du die dahinterliegende Gedanken, die Dir verraten was Deine Gefühle bedeuten

- Einen praktischen Gefühlstest, mit dem Du Dein aktuelles Gefühl überprüfen und bestätigen kannst?- 2 nützliche Sichtweisen, die darüber Aufschluss geben, wie Gefühle entstehen?- Über 60 sog. unechte Gefühlsbegriffe (z.B. Ich fühle mich bemuttert, nicht geliebt, verlassen etc.)?- Hinweise, wie du „unechte Gefühle“ erkennst

- Welches echte Gefühl sich dahinter verbirgt, wenn Du Dich sagen hörst „Ich fühle mich von Dir ....“ oder „Ich habe das Gefühl, dass....“

- Wie Du unechte Gefühle in einer konstruktiven und verbindenden Weise kommunizierst ohne Dein Gegenüber zu beschuldigen

Wo findest Du Deine Gefühle im Körper?

Eine Gefühlskörperkarte zeigt Dir wo im Körper Du Scham, Angst, Ohnmacht etc. häufig findest und regt Dich zur Selbsterforschung an.

---

Was brauche ich gerade? Was brauchst Du gerade?

Besonders in Konfliktsituationen ist es wichtig, uns selbst und den anderen zu verstehen, um wieder Nähe in unsere Beziehungen zu bringen.

Wenn Dir nicht bewußt ist, welche Bedürfnisse Du Dir gerade erfüllen willst, kannst du es Deinem Gegenüber auch nicht vermitteln. Das Konfliktgespräch gerät möglicherweise in einen Teufelskreis.

Einen Blick auf den GFK-Navigator für Bedürfnisse (Bedürfnisfinder) und Du weisst,

- worum es Dir gerade geht,
- was Dir gerade wichtig ist,
- was Dich bewegt
- was Du zu erfüllen suchst
- was Du brauchst

Um Dir selbst und Deinem Gegenüber Empathie zu geben, ist es wichtig durch die „Geschichten“ hindurchzuschauen und die Bedürfnisse dahinter zu erkennen.

Der Bedürfnisfinder bietet dir eine umfassende Übersicht und schafft ein neues Verständnis und Wissen über diese Bedürfnisse.

Er will Dir dabei ein Spiegel, Kompass und eine Karte sein.

Wir haben den Bedürfnisfinder mit dem Anspruch entwickelt, dass er für Dich vor allem alltagstauglich ist und mit umgangssprachlichen Beispielen Themenbereiche verdeutlicht. Hierfür haben wir sinnvolle Illustrationen und Infografiken verwendet. Die Inhalte sind kompakt und gleichzeitig übersichtlich sowie optisch ansprechend gestaltet.

Der Bedürfnisfinder zeigt Dir auf nur zwei Seiten:

- 16 Hauptbedürfnisse zur schnellen Orientierung
- Die 16 Hauptbedürfnisse findest Du unterteilt in weitere Bedürfnisse, die Dir verraten, welche davon sich gerade erfüllen und welche nicht
- Insgesamt werden über 100 Bedürfnisbegriffe dargestellt

Zusätzlich findest Du auf der Rückseite viele wertvolle Information über Bedürfnisse:

- Was sind Bedürfnisse?
- In welchem Zusammenhang stehen unsere Gefühle und unsere Bedürfnisse?
- Warum Bedürfnisse niemals im Konflikt stehen, sondern nur unsere Strategien und wie Du damit umgehst
- Woran erkennst Du eine Strategie und woran kannst Sie von einem Bedürfnis unterscheiden?

Der GFK-Navigator für Bedürfnisse zeigt Dir außerdem

- welche Bedürfnisse wahrscheinlich nicht erfüllt sind, wenn Du ein bestimmtes „echtes“ Gefühl hast (Angst, Ärger, Schuld, Scham, Freude etc.)
- welche Bedürfnisse wahrscheinlich nicht erfüllt sind, wenn Du ein bestimmtes „unechtes“ Gefühl (Gedankengefühl) hast (z.B. nicht respektiert, bedrängt, angeklagt etc.)
- wie Du Dein unechtes Gefühl konstruktiv kommunizierst, in dem Du über Deine dahinterliegende Bedürfnisse sprichst

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

Wir entwickeln unsere Info-Karten (Quickfinder) und Poster:

- immer: hilfreich und verständlich
- kompakt
- übersichtlich
- praxisnah
- alltagstauglich
- zeitsparend
- spickzettelmäßig

und langlebig (Info-Karten sind 500 micron stark laminiert mit abgerundeten Ecken)

Mehr inspirierende Lern- und Merkkarten und Poster finden zu vielen Themen  
der persönlichen Entwicklung finden Sie unter [www.futurepacemedia.de](http://www.futurepacemedia.de)

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

Download and Read Online [2er Set] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen + GFK-  
Navigator für Bedürfnisse (2017) - Gefühle und Bedürfnisse finden und benennen, ... verstanden werden und  
Empathie geben Samuel Cremer, Christian Schumacher #UN04F7GSOYI

Lesen Sie [2er Set] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen + GFK-Navigator für Bedürfnisse (2017) - Gefühle und Bedürfnisse finden und benennen, ... verstanden werden und Empathie geben von Samuel Cremer, Christian Schumacher für online ebook[2er Set] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen + GFK-Navigator für Bedürfnisse (2017) - Gefühle und Bedürfnisse finden und benennen, ... verstanden werden und Empathie geben von Samuel Cremer, Christian Schumacher Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen [2er Set] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen + GFK-Navigator für Bedürfnisse (2017) - Gefühle und Bedürfnisse finden und benennen, ... verstanden werden und Empathie geben von Samuel Cremer, Christian Schumacher Bücher online zu lesen. Online [2er Set] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen + GFK-Navigator für Bedürfnisse (2017) - Gefühle und Bedürfnisse finden und benennen, ... verstanden werden und Empathie geben von Samuel Cremer, Christian Schumacher ebook PDF herunterladen[2er Set] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen + GFK-Navigator für Bedürfnisse (2017) - Gefühle und Bedürfnisse finden und benennen, ... verstanden werden und Empathie geben von Samuel Cremer, Christian Schumacher Doc[2er Set] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen + GFK-Navigator für Bedürfnisse (2017) - Gefühle und Bedürfnisse finden und benennen, ... verstanden werden und Empathie geben von Samuel Cremer, Christian Schumacher Mobipocket[2er Set] GFK-Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen + GFK-Navigator für Bedürfnisse (2017) - Gefühle und Bedürfnisse finden und benennen, ... verstanden werden und Empathie geben von Samuel Cremer, Christian Schumacher EPub