

lebensdienlich



organisch



Das open source Betriebssystem für gelingende Gemeinsamkeit

GFK-plus

Gemeinschaften

Paare

Alle

Teams

Familien

Gruppen

kooperativ



selbststeuernd



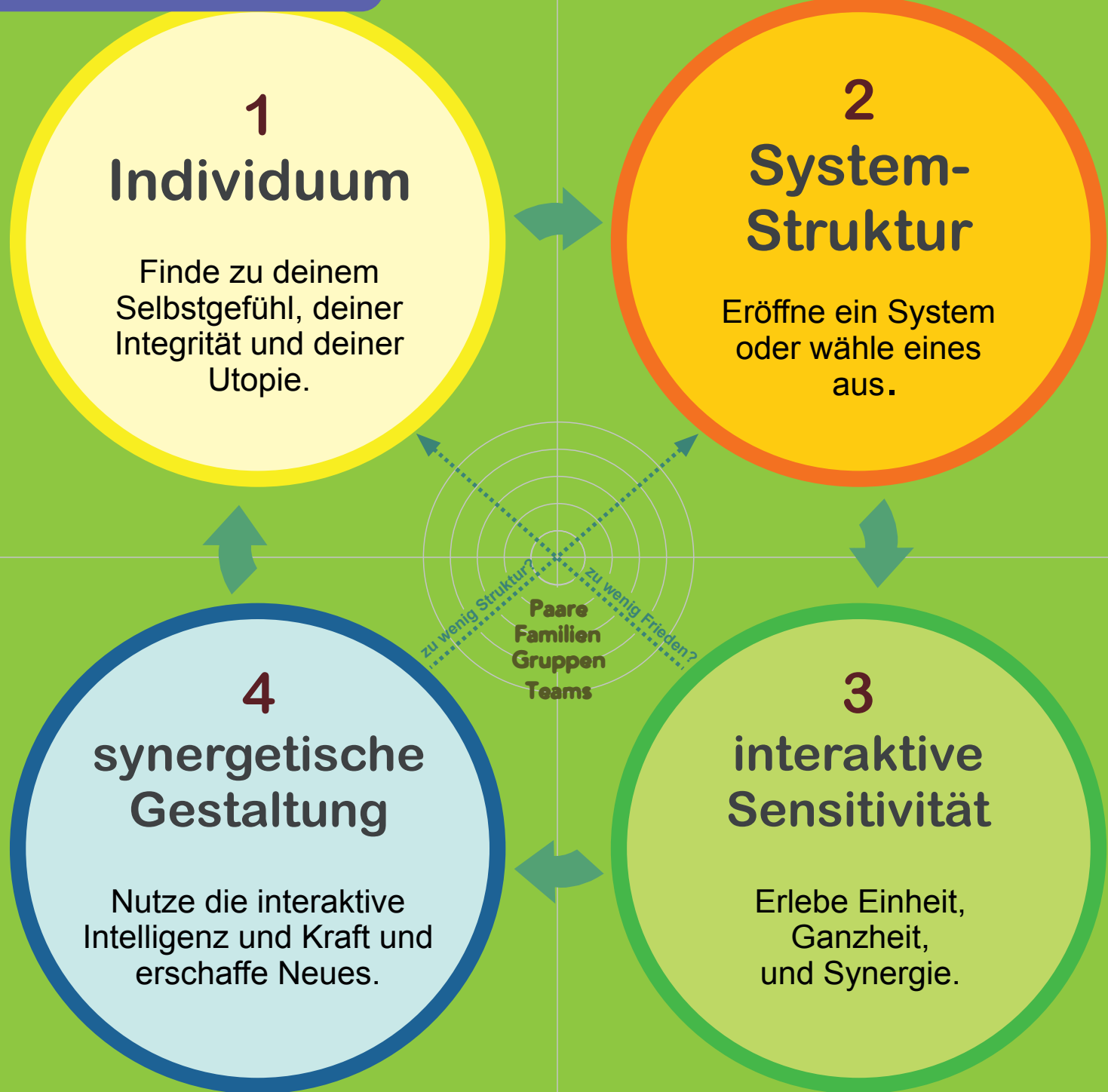
KommunikationsEntwicklung
Gabriel Fritsch
Mannheim 2018



free to use

Die GFK-plus Basis-Karte

Die Landkarte eines
synergetischen Prozesses



1 die Quelle von Leben und Kraft

Du bist völlig ok und richtig.

Dein Beitrag kann sich
stets verbessern.

Was ist in dir lebendig:
Welche Utopie, welches Drama,
welches Potenzial, welches Bedürfnis?

2 Frameworking

Erschaffe ein System oder wähle eines aus.
Frame es im Sinne deiner Lebendigkeit.

Nimm die dir geeignete
Position ein.

Reagiere und funktioniere nicht nur.
Agiere und beachte dabei die
Funktionalität eines jeden Systems.

**Systemdiagnose / -prognose
oder
Systemsteuerung?**

4 das Werk

Wirke im interaktiven Wissen und dem
Feldpotenzial, das aus der friedlichen
Gemeinsamkeit entsteht.

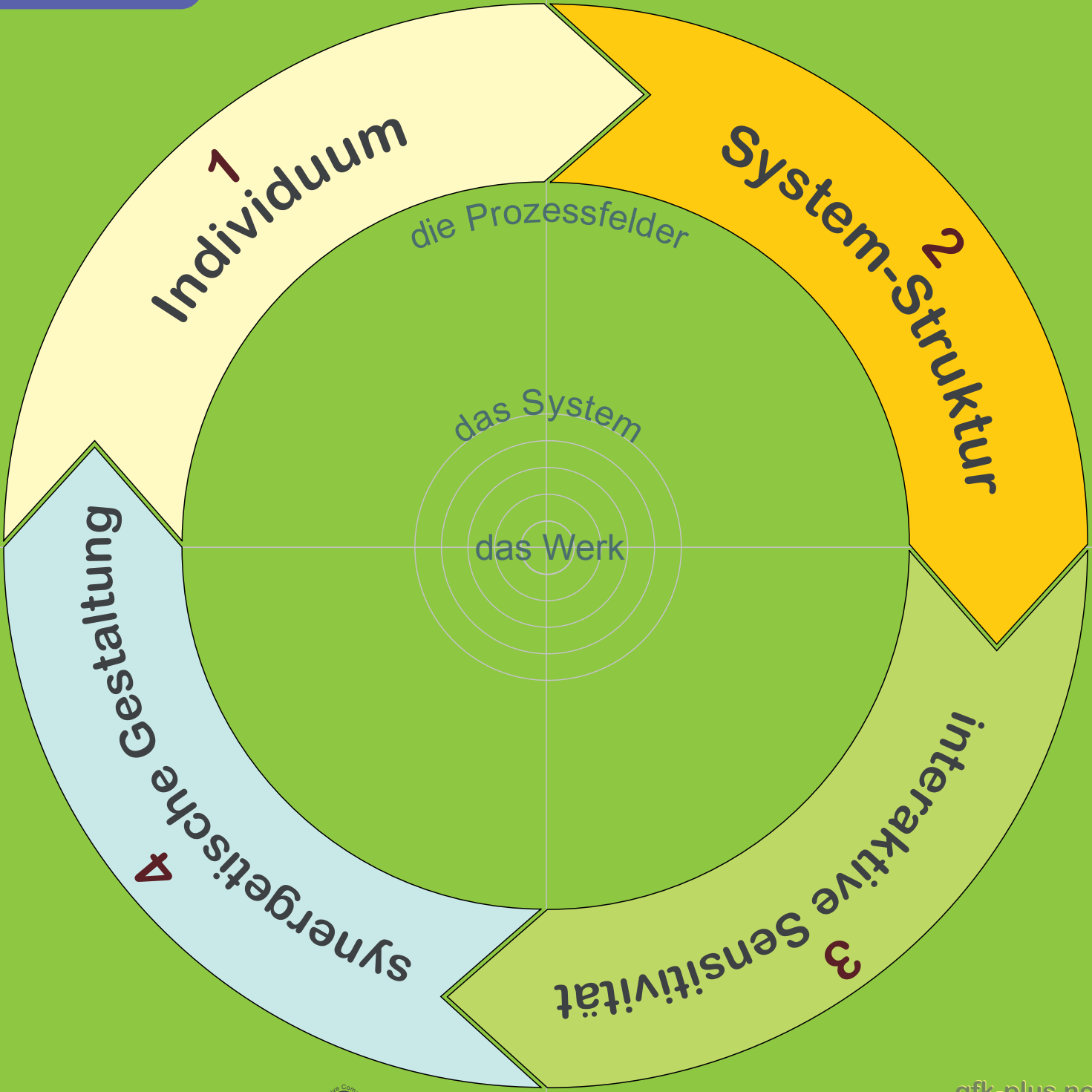
Achte auf den Moment zum Stoppen
und beginne deinen nächsten Schritt.

3 die Hingabe

Erlebe die anderen
in Bezug zu dir.

Erlebe dich in Bezug zum Ganzen
und zum synergetischen Feld.

Jenseits von sympathisch und
unsympathisch gibt es dieses Feld.
Dort wollen wir uns treffen.



Die Vorbereitungs- Karten

Sei bereit für die
selbststeuernde Gemeinsamkeit!

Was ist dein Selbstverständnis und Selbstgefühl jenseits des Widerstands

Aggression
#der Täter

Schutzmauer

„Riss im Seelenkleid“
Trauma, Verlust der
empfundenen Integrität

Grenzen schotten ab.
Intelligente Zuordnung
ist etwas anderes.

Erinnerung an eine
Integritätsverletzung

Wut

Sehnsucht

NEIN!
als Schutzidee

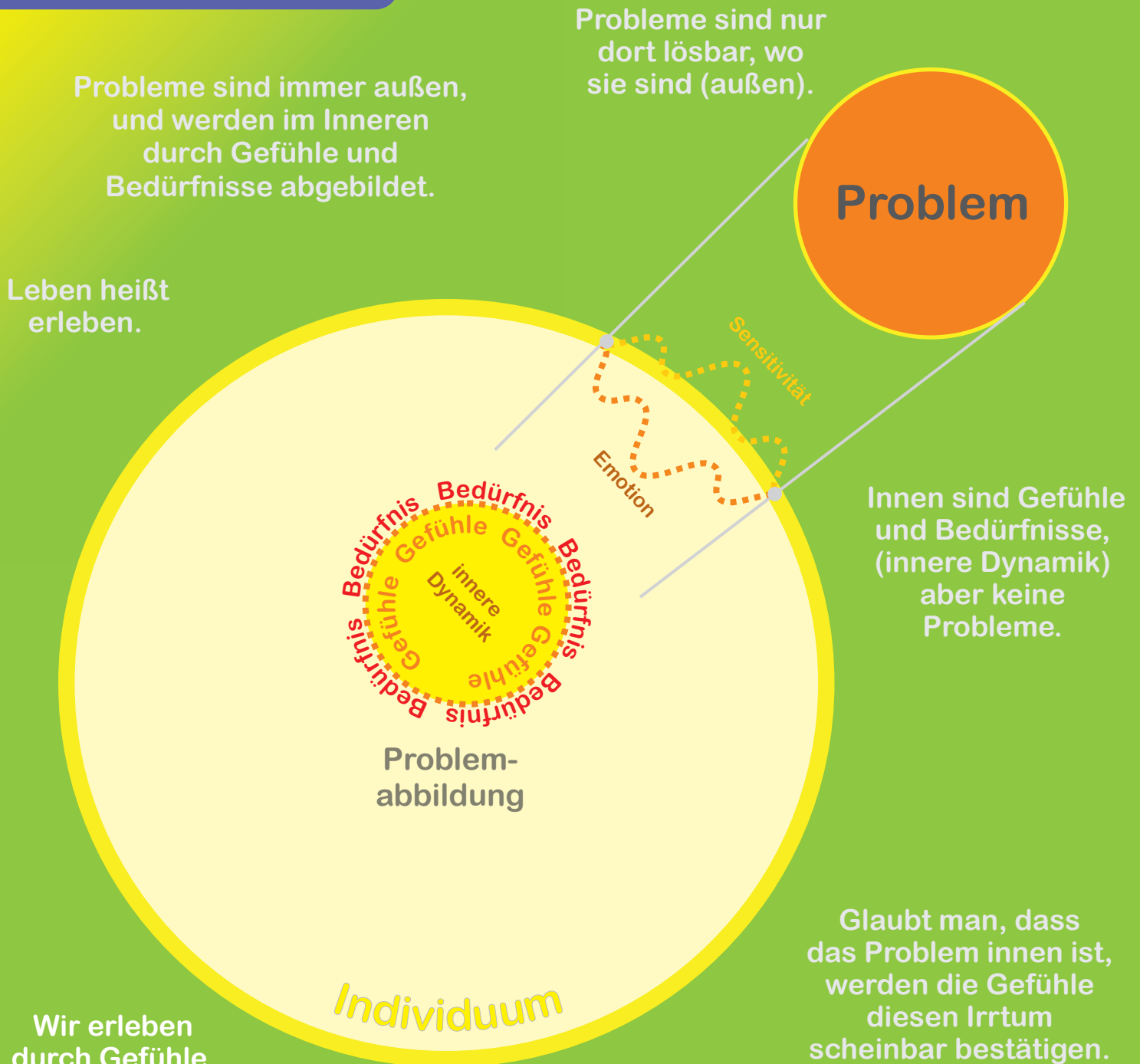
Ohnmacht

Individuum

passives Hoffen
#der Retter

Durch das Widerstands-Dreieck
verbreiten und vererben sich
die Dramen im System.

Hilflosigkeit
#das Opfer

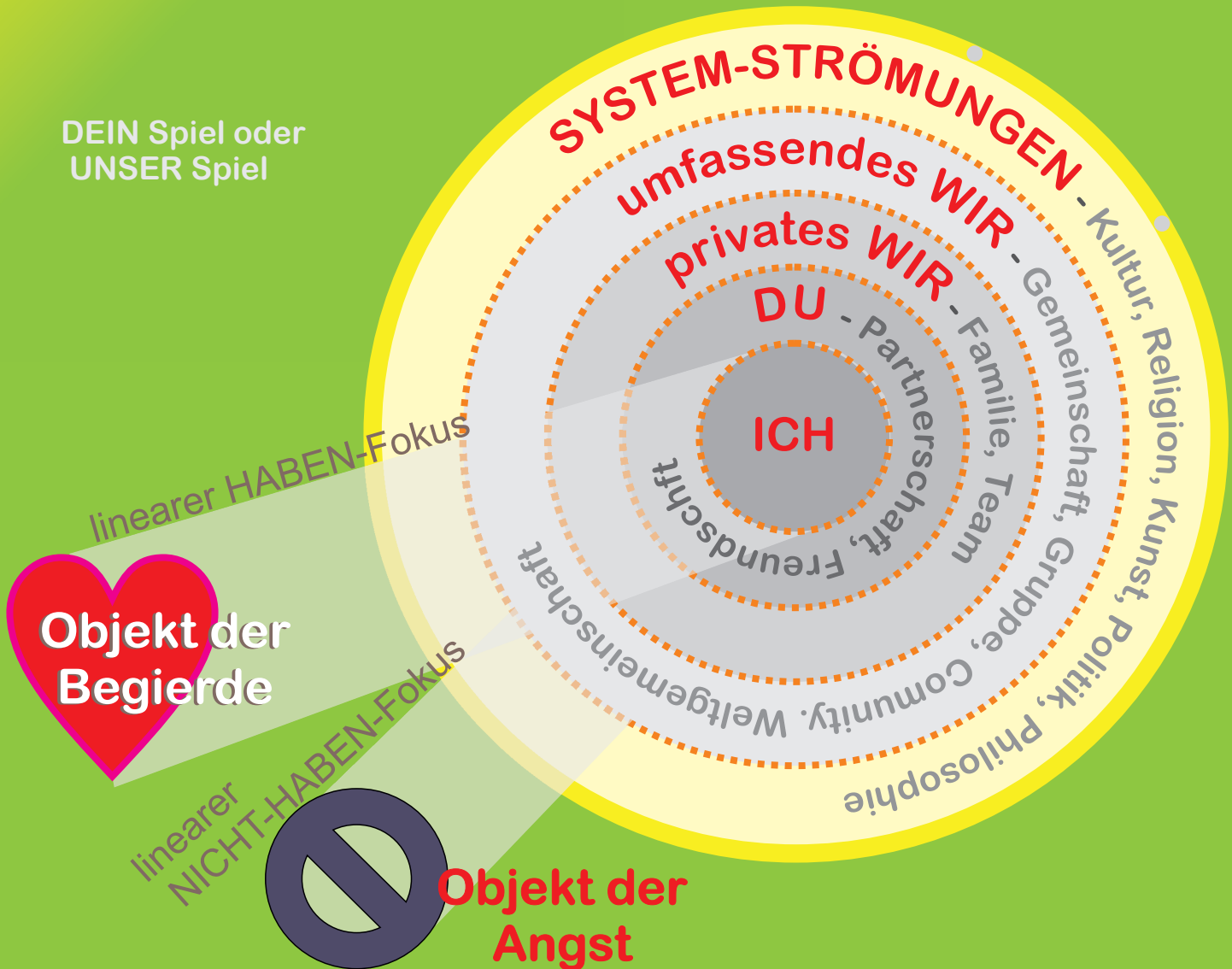


SEIN oder HABEN

HABEN ist linear ausgerichtet
(ICH will ETWAS haben),
Sein dagegen ist feldhaft schwingend.

Wie viel Gemeinschaft
und wie viele Menschen
können in Dir lebendig sein

DEIN Spiel oder
UNSER Spiel



Systemklärungs- Karten

für ein agiles und fließendes
Systemverständnis

1 funktionales System

Plan

linear
↓

Ergebnis

- die Quelle von Allem
- übermächtig
- gesetzgebend
- kontrollierend
- strafend

- bedürftig
- mangelhaft
- ungenügend
- problembehaftet
- abhängig
- schuldig
- hat sich anzupassen

- *bitten*
- *betteln*
- *locken*
- *täuschen*
- *inszenieren*
- *versprechen*

2
Individuum

Rucksack

4 Funktions- erfüllung

- Qual
 - Druck
 - Zwang
 - Erpressung
 - Lob
 - Bezahlung
 - Motivierung
- = **Ausbrennen**

3 kollektive Erfahrung

- Spaß
 - Sucht
 - Entgrenzung
 - Hysterie
 - Massen
 - Verschmelzung
 - Auflösung
- = **Selbstverlust**

Wirklich so richtig?

1 Individuum

die Quelle von:

- Tatkraft
- Inspiration
- Kreativität
- Vitalität
- Bewusstheit
- Sinn

2 System- Struktur

- dienend
- braucht den Menschen
- ist immer mangelhaft
- abhängig
- wird angepasst
- verändert sich mit den Veränderungen

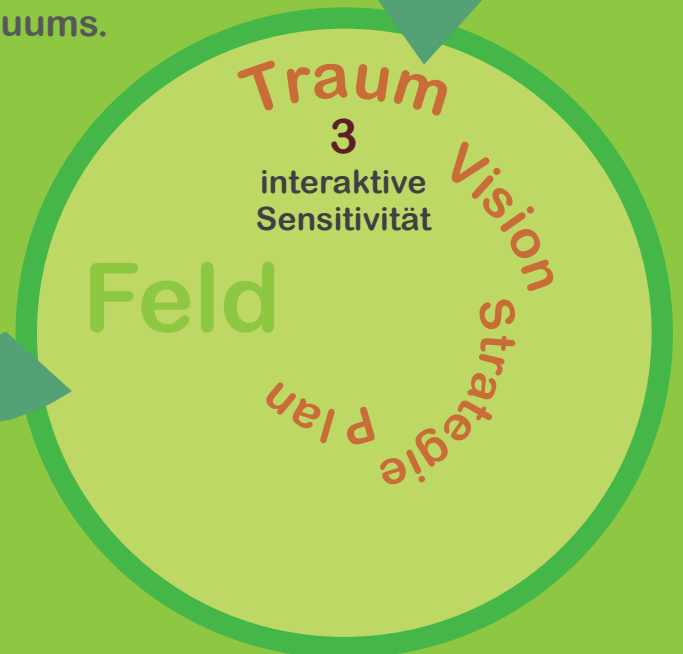
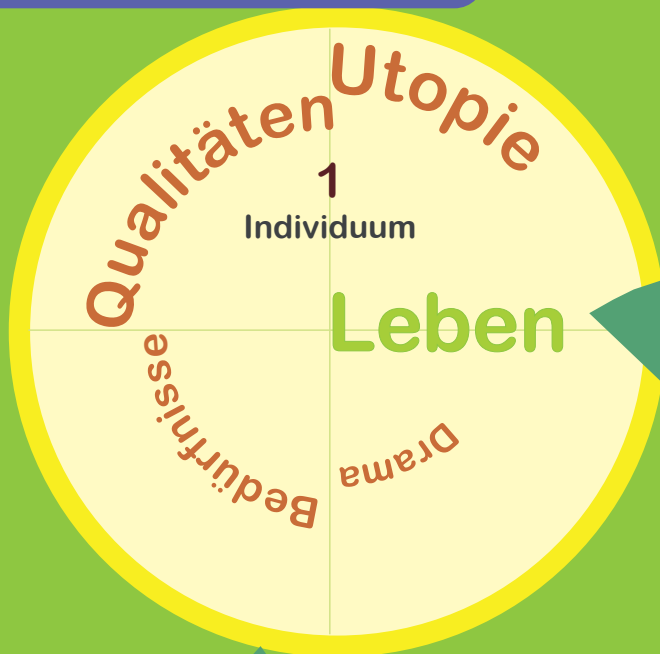
Oder so!
mit GFK-plus

4 synergetische Gestaltung

- Kraftüberschuss durch Feldwirkung
- interaktive Intelligenz statt Kollektivverdummung
- komplexitätsfähig
- selbstorganisierend
- fehlerfreundlich
- unaufgeregt
- zukunftsorientiert

3 interaktive Sensitivität

- Feldwirkung statt Linearität
- Machtfelder statt nur Dominanz
- Freude statt nur Spaß
- Sinn statt Funktion
- Flowerleben statt Hysterie
- Netzwerk statt Massen
- Freiheit statt Autismus



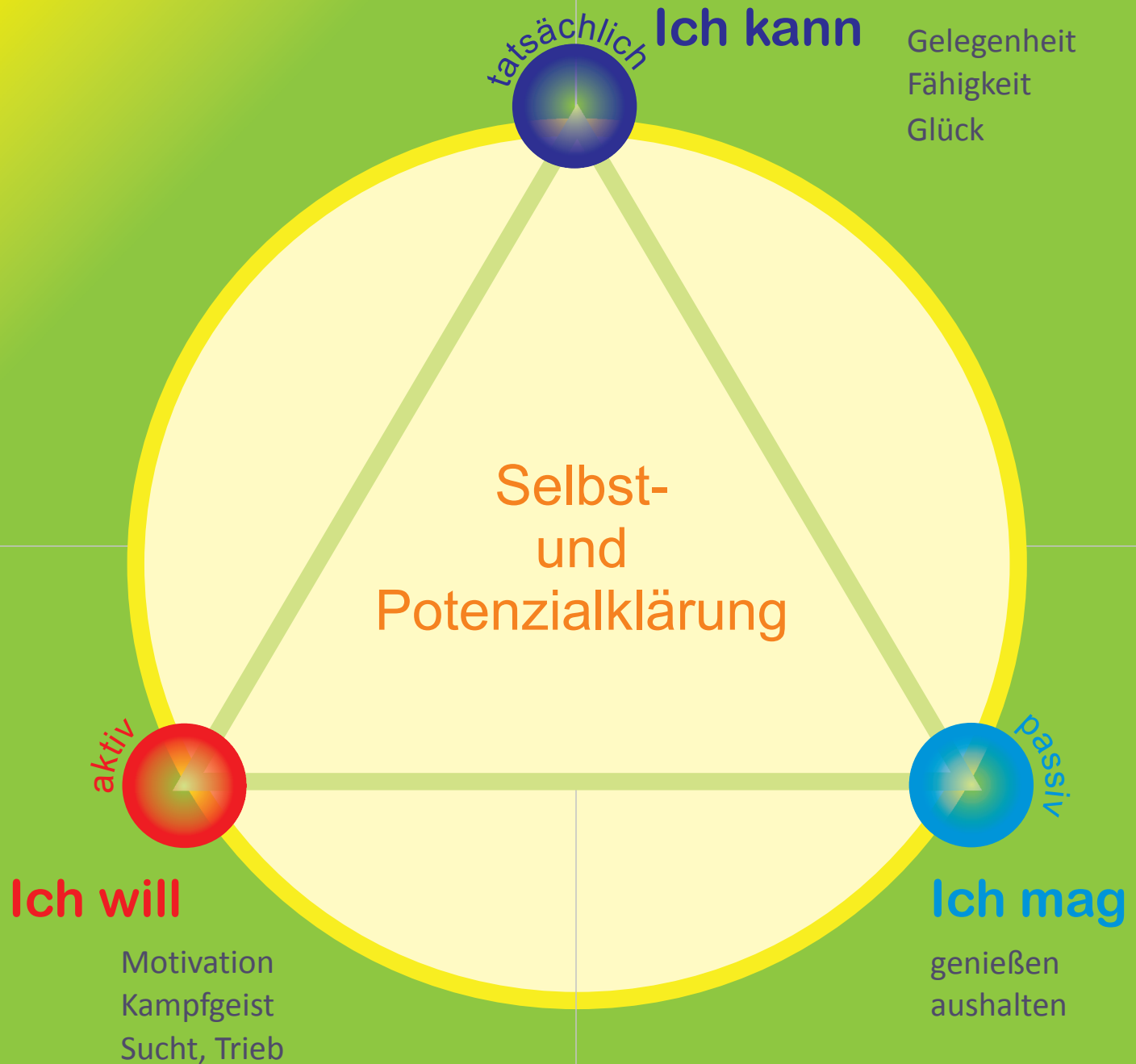
Das Werk ergibt sich aus dem Feld.
Das Feld ergibt sich aus der Systemdefinition.
Das System entsteht aus der Utopie eines Individuums.

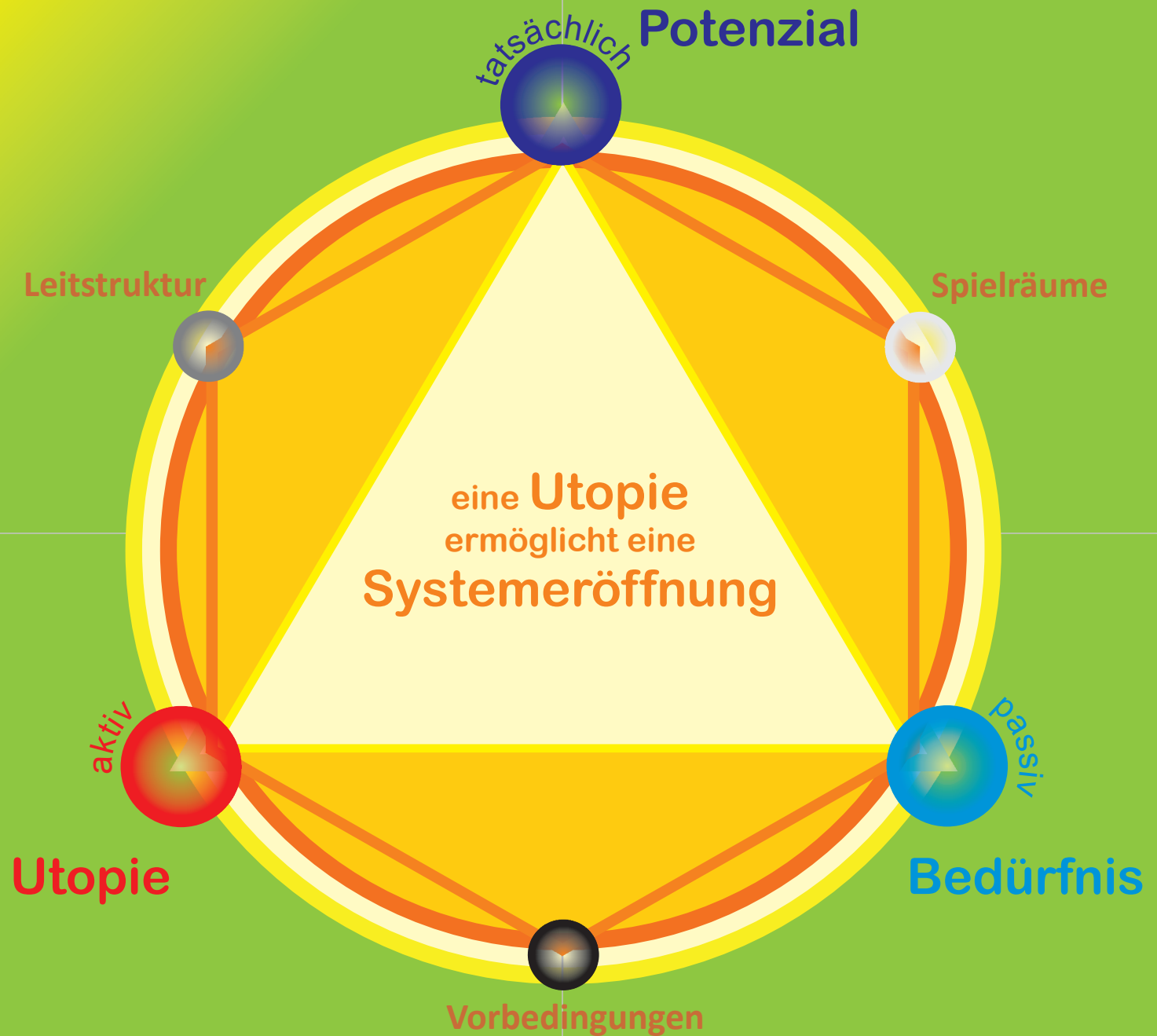
Die Tool-Karten

Mögliche Werkzeuge für die vier
Prozessfelder von GFK-plus









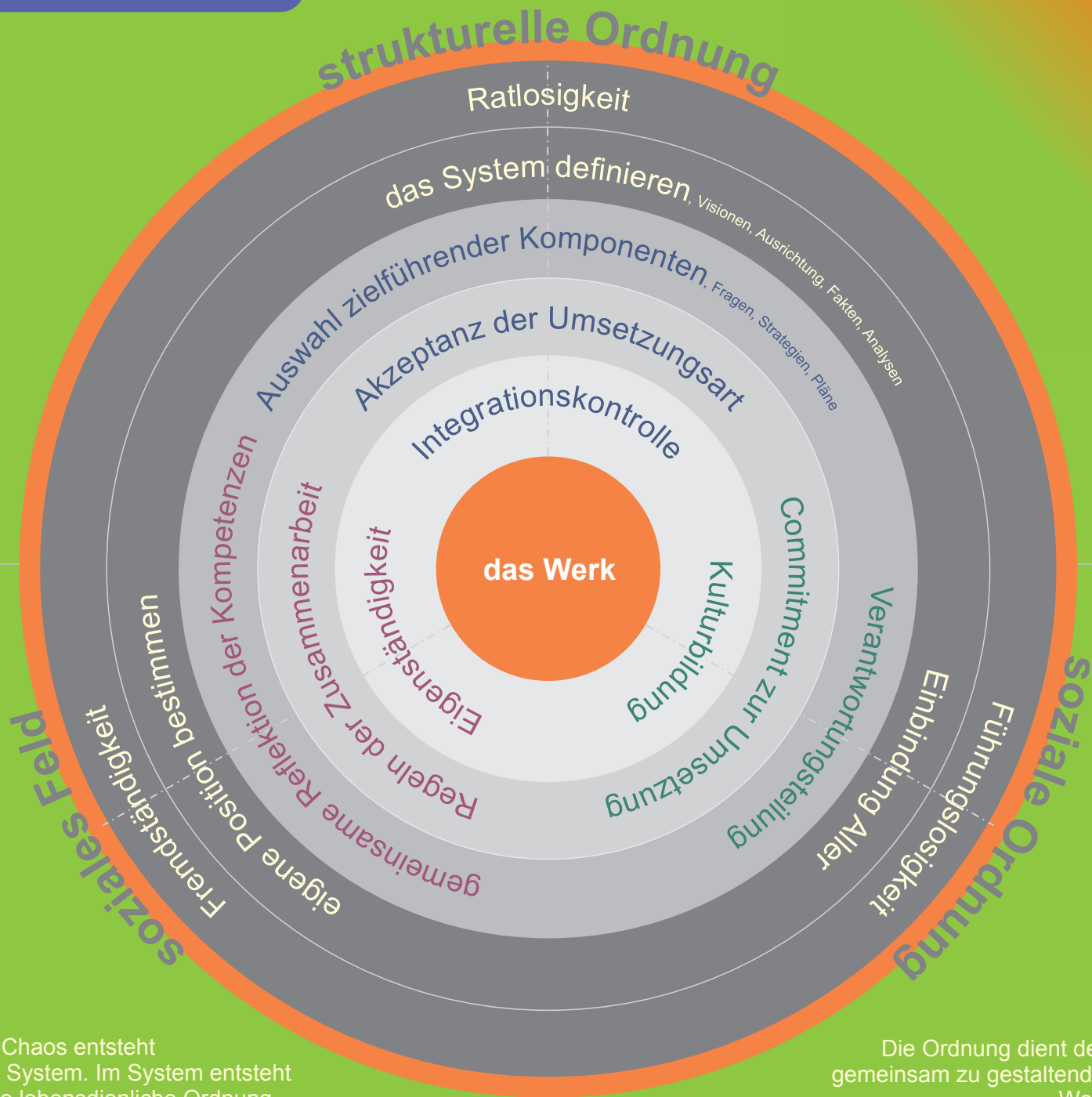
Nichts muss
perfekt sein, sondern
nur angemessen
und ausreichend.

Ich kann









Im Chaos entsteht ein System. Im System entsteht eine lebensdienliche Ordnung.

Die Ordnung dient dem gemeinsam zu gestaltenden Werk.

Individuelle Potenziale
erzeugen zusammen
System-Felder.

Die Metagestalt eines
Miteinanders entsteht
durch das gemeinsame
Spiel von selbst.

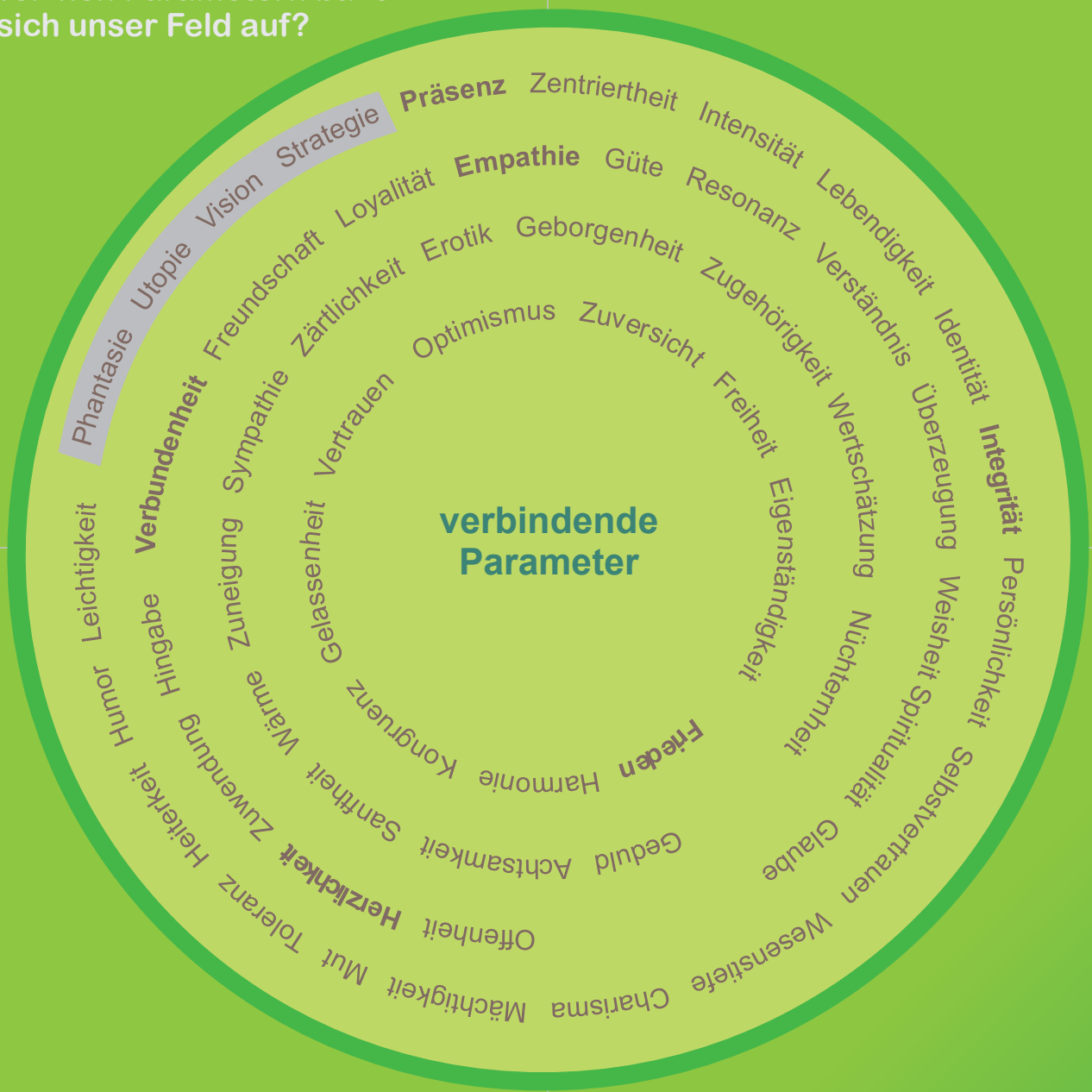


Die Persönlichkeit
entwickelt sich im
Miteinander der Individuen

Das Miteinander
entwickelt sich im Spiel
der Persönlichkeiten.

Auf welchen Parametern baut sich unser Feld auf?

Wie können wir das Feld verstärken?



Manche schwingen
mehr nach innen,
andere mehr
nach außen.

Lieber ergriffen oder begriffen sein,
lieber schwingen oder vibrieren?

Interaction
Inspiration
Voice
Heart
Body

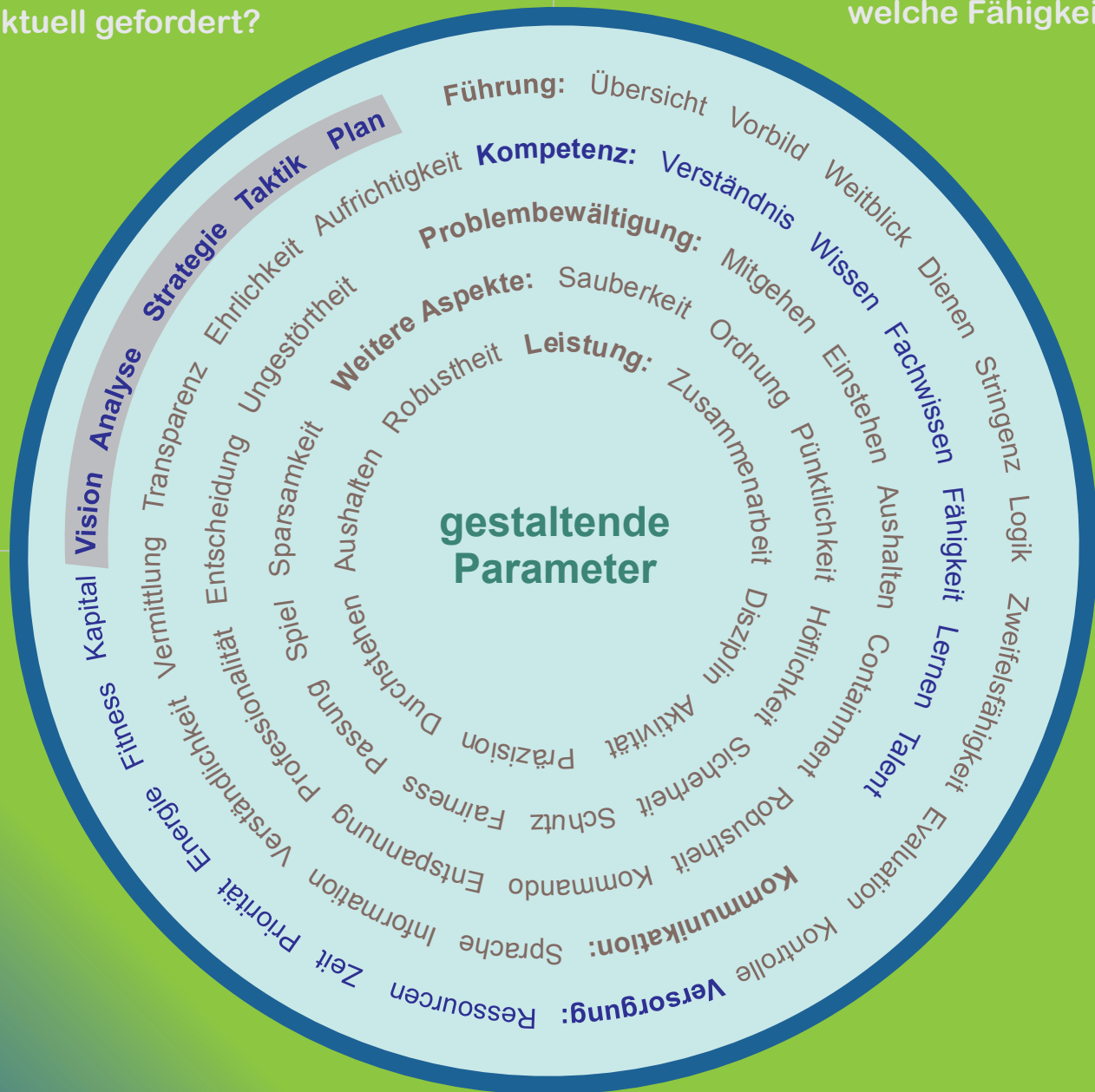
individuelle
„Funkfrequenzen“
der Resonanz

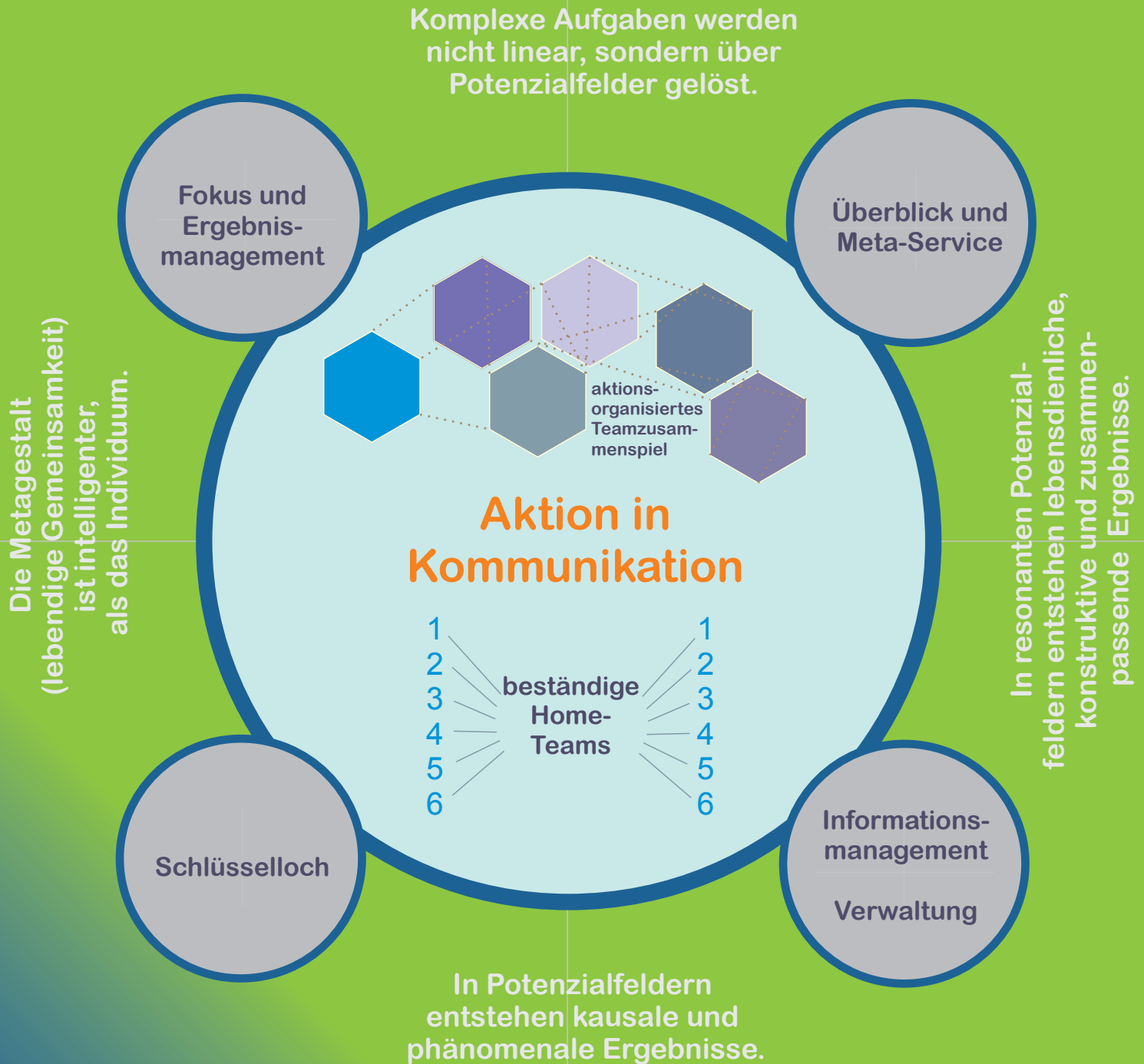
Synergie ist vielfältig.
Erlebe dich vielfältig.

Haben wir uns auf dem Radar?

Welche Parameter sind aktuell gefordert?

Zu welchen Parametern brauchen wir aktuell welche Fähigkeiten?





Zusatzkarten für GFK-plus

Hilfreiche Betrachtungen



Schmerzpunkte benennen

In der Zusammenarbeit kommt es immer auch zu größeren und kleineren Schmerzpunkten. Um sie in der gemeinsamen Vorwärtsbewegung mit berücksichtigen zu können, müssen sie benannt werden. Von Zeit zu Zeit benennt z.B. jeder in einer Runde seine relevanten Schmerzpunkte. Diese werden nicht ausdiskutiert oder abgehandelt. Sie werden nur als Steuerungsdaten zur Verfügung gestellt. Verständnisfragen dazu sind natürlich sinnvoll und können beantwortet werden, oder auch nicht (keine "Warum-Fragen". Diese umformulieren). (Konflikte allerdings z.B. mit der klassischen GFK oder anders klären.)

Gemeinsam kann man nun überlegen, ob man die Systemstrukturen justieren, das Feld verstärken oder die synergetische Gestaltung verändern möchte, damit "der Schuh nicht mehr so drückt".

Nur die Praxis bringt Erfolg

verstehen, üben, anwenden, weitergeben



Funktionen kann man dressieren,
Lernen gelingt am besten spielerisch,
mit Freiraum und mit Humor.

Wer weiß, wie es geht,
hat aufgehört, zu lernen.

Kommt eine Giraffe zum ...

