

Das GFK - Charakterstrukturmodell (www.gfk-institut.ch)

Warum sind wir nur so verschieden?

Erinnern Sie sich an die letzte Irritation in der Kommunikation mit Ihrem Partner, Ihrer Kollegin oder der Chefin?

Oder haben Sie Mühe, nachzuvollziehen, warum jemand Arbeiten in einer Art und Weise erledigt, die Ihnen vollkommen fremd ist oder Sie sogar massiv ärgert?

Wie erleben Sie in Freundschaften oder nahen Beziehungen die unterschiedlichen Bedürfnisse, miteinander im Kontakt zu sein?

Dahinter stecken die unterschiedlichen inneren Welten unserer Charaktermuster.

Manchmal haben wir im Zusammenleben und der Kommunikation mit andern den Eindruck, von zwei verschiedenen Planeten zu stammen.

Möchten Sie dazu mehr erfahren und lernen?

- Die eigene Art zu „ticken“ besser kennenlernen.
- Erkennen, wie denn die Welt von anderen Menschen funktioniert.
- Mit der neuen Erkenntnis, Ihnen selbst und dem Gegenüber wertfreier begegnen.
- Einen entspannteren Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen pflegen.
- Ihre Partnerschaft bereichern und auf einer Metaebene über Konflikte und Irritationen sprechen können.
- Für Paare ist das Modell sehr hilfreich als Übersetzungsinstrument zwischen den verschiedenen Welten.

Ich arbeite mit dem GFK - Charakterstrukturmodell, welches von den Begründern und langjährigen Ausbildnern des Psychotherapie-Ausbildungsinstituts GFK (Gesprächspsychotherapie, Focusing, Körperpsychotherapie, www.gfk-institut.ch), Christiane Geiser und Ernst Juchli, entwickelt wurde.

Die beiden haben Generationen von jungen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ausgebildet. Im Zusammenspiel mit den Ausbildungsteilnehmenden haben sie das GFK Charakterstrukturmodell entwickelt.

Das Modell soll Orientierung geben und uns wie eine Landkarte einen Überblick über die verschiedenen Welten der Charakterstrukturen verschaffen. Es hilft uns, über Menschen und ihr Verhalten nachzudenken und uns selbst zu reflektieren. Es soll eine Idee vermitteln, wie Menschen sich unterscheiden.

Ohne die Hilfe eines Modells laufen wir Gefahr, von unseren eigenen inneren Mustern auszugehen und daraus zu interpretieren und andere einzuordnen. Das wird dann chaotisch.

Dieses Modell ist nicht dazu gedacht, Menschen zu schubladisieren. Ebenfalls geht es nie darum, mich oder die anderen auf – oder abzuwerten. Das Schöne an diesem Modell ist die Wertfreiheit, mit der die unterschiedlichen Muster beschrieben werden.

Überblick über das Modell

Das Charakterstruktur-Modell besteht aus drei Teilen.

- Der erste Teil beschreibt die grundsätzliche Art, wie Menschen und ihre Lebensgefühle sind, die sogenannten Grundprägungen.
- Der zweite Teil beschreibt die Muster, welche die Kommunikation abstürzen lassen und Lernprozesse ermöglichen, beziehungsweise verhindern, die sogenannten Sensibilitäten.
- Der dritte Teil beschreibt die Art, wie Menschen arbeiten, die sogenannten Leistungsmuster.

3 Grundstrukturen	11 Sensibilitäten	3 Leistungsmuster
<p>Die unterschiedliche Art, wie Menschen ihre Welt grundsätzlich konstruieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existenzsuchende • Austauschsuchende • Formsuchende 	<p>Die unterschiedliche Art, auf Situationen zu reagieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wert, Bewertung • Problem • Macht, Kontrolle • Vertrauen • Intensität • Regel • Angst • Aufmerksamkeit • Symptom • Scham/Beschämung • Schuld (-gefühl) 	<p>Die unterschiedliche Art, wie Menschen sich und ihre Zeit strukturieren, wie sie sich organisieren, um Aufgaben und Anforderungen im Alltag zu erfüllen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druck • Einzelteile • Am Stück

Literatur

„Kommunikationskompetenz“ von Othmar Loser-Kalbermatten

„Gesprächspsychotherapie, Focusing, Körperpsychotherapie“ Berufsverband SGfK