

## ***Das ist GFK!***

---

Habe es satt in Sehnsucht zu leben  
Hungrig nach Kontakt und allein  
Beziehungs-Frust und -stress zu erleben  
Und dann zu flüchten oder zu schreien

***Doch ja, da gibt´s die GFK!  
Sie ist ein Weg, wertschätzend zu kommunizieren  
Und im Hier und Jetzt bedürfnis-bewusst  
Beziehung zu kreieren***

Was uns wohl tut  
Was uns bereichert  
Und was uns erfüllt  
Was im menschlichen Miteinander  
Unsere Sehnsucht stillt

***Komm bitte nimm meine Hand  
Bitte schau mich an  
Lass uns von Herzen kommunizieren  
Und beginnen, bedürfnis-bewusst  
Beziehungs-Lust zu kreieren***

Ich frage mich, was brauche ich jetzt  
Wie will ich wirklich leben?  
Mit Selbst-Empathie kriege ich das klar  
Will´s mit Dir teilen und es erleben

***Oh ich freue mich dran  
Und es tut mir gut  
Wertschätzend zu kommunizieren  
Mit Dir Beziehungs-Lust bedürfnis-bewusst  
Und von Herzen zu kreieren***

Bin jetzt bereit und offen zu hören  
Was Du grade fühlst und brauchst  
Ich geh auf Dich zu, ich will Dich verstehen  
Auch wenn Du noch so fauchst

*Oh ich freue mich dran...*

Ja und wenn wir beide dann wirklich verstehen  
Was wir brauchen, Du und ich  
Dann wächst Verbindung und wir können vertrauen  
Eine Lösung – die findet sich

*Komm bitte nimm meine Hand  
Bitte schau mich an  
Lass uns von Herzen kommunizieren  
Und beginnen, bedürfnis-bewusst  
Beziehungs-Lust zu kreieren*

Frei von Angst, von Schuld und von Scham  
Und auch von Müssen und Sollen  
Öffnen wir uns den Raum dafür  
Uns zu begegnen wie wir´s wirklich wollen

**Ja, das ist die GFK ! Sie ist ein Weg,  
von Herzen zu kommunizieren.  
Und im Hier und Jetzt bedürfnis-bewusst  
Uns´re Begegnung zu zelebrieren**