

Inhalt

Danksagung	8
Einführung: Warum wir dieses Buch geschrieben haben	9
1. Satya und die Rechte Sprache	13
2. Gewaltfreie Kommunikation	17
Ein Leitfaden für GFK: Das Grundmodell.....	20
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation.....	32
3. Vier Möglichkeiten der Kommunikation	33
Möglichkeit 1: Den Fokus auf stille Selbst-Empathie richten	34
Möglichkeit 2: Den Fokus auf den Selbst-Ausdruck richten	36
Möglichkeit 3: Den Fokus auf das Geben von Empathie richten	37
Möglichkeit 4: Den Fokus auf andere richten – Bitten	41
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	45
4. Zuhören – uns selbst und anderen	47
Der Enten-Index	50
Bitte und Danke	53
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	55
5. Weil Worte wirken	57
Umgang mit Ärger	59
Heiliger oder gerechter Zorn und soziale Veränderung.....	62
Feindbilder	63
Die Freude am Unterbrechen	65
Wiederholte Geschichten	67
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	68

6. Unterhaltungen mit unseren Partnern	69
Weihnachtsmann spielen	72
Nicht locker lassen	74
Immer wieder für dasselbe kämpfen	75
Bewusstlos werden	76
Nie Kritik zuhören	77
Mythos Unabhängigkeit	78
Die Freude am Risiko	79
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	80
7. Gespräche mit unseren Kindern und Eltern	81
Macht über oder Macht mit	82
Gewaltsamkeit als Schutz	86
Selbstständigkeit Selbstständigkeit Selbstständigkeit	87
Was wir von unseren Eltern wollen	88
Warum Anerkennung wehtut	90
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	91
8. Sprache am Arbeitsplatz	93
Bitten bei der Arbeit	97
Bewertungen	103
Klatsch und Tratsch	104
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	106
9. Gespräche in der Welt	107
Feiern und Bedauern	109
GFK-Bewusstsein in die Welt bringen	111
Übungen zur Anwendung Gewaltfreier Kommunikation	112