

# Inhalt

Verzeichnis der Abbildungen und Tabellen .....	8
Einleitung: Bewusst leben und entscheiden .....	9
1. Eine andere Art, die Welt zu sehen .....	17
2. Die treibende Kraft im Leben: Bedürfnisse .....	45
3. Wirklich zuhören .....	71
4. Durch Beobachtungen eine gemeinsame Realität schaffen .....	105
5. Vertrauen und Zusammenarbeit fördern: Die Macht von Bitten .....	121
6. Selbst-Empathie und Entscheidungsfreiheit .....	159
7. Sich ins Feuer wagen: Ärger genießen und auf Ärger reagieren .....	195
8. Wenn keine Kommunikation möglich ist: Die beschützende Anwendung von Macht .....	225
9. Danke, aber nein danke .....	239
10. GFK ins Leben integrieren – und auf der Straße anwenden .....	269
Nachwort: Eine gewaltfreie Welt schaffen .....	301
Dank .....	304
Anhang 1: Jenseits von Gut und Böse: Eine gewaltfreie Welt schaffen – ein Interview mit Marshall Rosenberg .....	307
Anhang 2: Liste der Gefühle und Bedürfnisse .....	321
Literatur .....	324
Weitere Möglichkeiten und Hilfsmittel, um Gewaltfreie Kommunikation zu lernen .....	325
Die vier Schritte des GFK-Prozesses .....	329
Über das Center for Nonviolent Communication .....	331
Über die Autorinnen .....	333