

Inhalt

Einleitende Gedanken	8
Vorwort	9
1 Einleitung	11
2 Wissenschaftstheoretische Positionierung und Forschungsdesign .	15
2.1 Quantitatives und qualitatives Paradigma	15
2.2 Grounded Theory und Forschungsdesign	18
2.3 Theoretische Positionen im Vorfeld der Gewaltfreien Kommunikation .	20
2.4 Grenzen des freien Handelns – Bourdieus Konzept vom Habitus	26
2.4.1 Habitus, Feld und Kapital.	27
2.4.2 Dynamik des sprachlichen Feldes	36
2.5 Das Feld der Kompetenzen	40
2.5.1 Definition der Kompetenz im Allgemeinen	40
2.5.2 Kompetenz als relationales Verhältnis	42
3 Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation	47
3.1 Definition und Ziel der Gewaltfreien Kommunikation	50
3.2 Das Vier-Schritte-Modell der Gewaltfreien Kommunikation.	53
3.2.1 Die erste Komponente: Beobachtung/Wahrnehmung.	53
3.2.2 Die zweite Komponente: Gefühle	56
3.2.3 Die dritte Komponente: Bedürfnisse	63
3.2.4 Die vierte Komponente: Bitte	71
3.3 Die Macht der Empathie.	76
4 Gewaltfreie Kommunikation als relationale Kompetenz	79
4.1 Schritt eins: Wahrnehmungs- und Differenzierungskompetenz.	81
4.1.1 Beschreibung von Wahrnehmung statt Bewertung	81
4.1.2 Komponenten der Wahrnehmungs- und Differenzierungskompetenz. .	85
4.2 Schritt zwei: emotionale Kompetenz	88
4.2.1 Begriffsklärung: Emotionen, Affekt, Stimmung.	89
4.2.2 Basisemotion, Sekundäremotion und Pseudoemotion	96
4.2.3 Verschiedene Konzepte emotionaler Kompetenz	105

4.2.4	Die Förderung der emotionalen Kompetenz durch die GFK.....	119
4.2.5	Komponenten emotionaler Kompetenz.....	125
4.3	Schritt drei: Bedürfniskennntnis als Voraussetzung motivationaler Kompetenz.....	131
4.3.1	Allgemeine Begriffsbestimmung: Bedürfnis.....	132
4.3.2	Bedürfnistheorie nach Maslow.....	134
4.3.3	Human-needs-Theorie nach Max-Neef.....	136
4.3.4	Vergleich Bedürfnisse bei Maslow, Max-Neef und Rosenberg.....	143
4.3.5	Bedürfnisse aus soziologischer Sicht.....	146
4.3.6	Die Förderung einer motivationalen Kompetenz durch die GFK....	153
4.3.7	Komponenten motivationaler Kompetenz.....	155
4.4	Schritt vier als variable Strategiekompetenz.....	157
4.4.1	Vom Bedürfnis zur Bitte.....	157
4.4.2	Bitten im beruflichen Kontext.....	159
4.4.3	Komponenten einer variablen Strategiekompetenz.....	163
4.5	Die vier Schritte der GFK als relationale Kompetenz.....	165
5	Empirischer Teil	167
5.1	Auswertung des empirischen Materials.....	167
5.2	Ausgewählte Aspekte der empirischen Untersuchung.....	169
5.2.1	Beweggründe, um sich mit der GFK zu beschäftigen.....	169
5.2.2	Wesentliche Veränderungen der Befragten.....	177
5.2.3	Kollektives Lernen in interaktionalen Räumen.....	195
5.2.4	Ergänzende Aspekte: Scham, Beratung, Geschlecht und Kognition...	202
5.3	Salutogenese und Gewaltfreie Kommunikation.....	210
5.3.1	Salutogenese vs. Pathogenese.....	212
5.3.2	Empirische Erhebung: Sense of Coherence.....	215
5.3.3	Ergebnisse der Fragebogenauswertung.....	219
5.3.4	Unterschiede der Gruppen: Sense of Coherence und Resilienz.....	224
5.3.5	Der Prozess der GFK als Weg der Salutogenese.....	230
5.4	Gewaltfreie Kommunikation und sozialer Wandel.....	232
6	Zusammenfassende Analyse und kritische Aspekte	237
6.1	Zusammenfassende Analyse relationaler und sozialer Kompetenz....	237
6.2	Kritische Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation.....	240
7	Resümee	243
8	Literatur.....	246
9	Abbildungsverzeichnis.....	256