Erschienen am 20.09.2016
256 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-573-1

Ingrid Holler

Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation

Abwechslungsreiche Übungen für Selbststudium und Seminare

Ein praxisnahes GFK-Übungsbuch für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Buch aus der Praxis für die Praxis, das mit humorvollen Beispielen die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg für den ganz normalen Alltag nutzbar macht. Selbstlernende können in leicht nachvollziehbaren Übungen auf gehirnfreundliche Art das Handwerkszeug der GFK trainieren, wie z. B.:

• Störungen aktiv und aufrichtig mit den vier Schritten ansprechen;
• klare Bitten äußern, statt Forderungen aufzustellen;
• mit Kritik, Vorwürfen und Schuldzuweisungen produktiv umgehen;
• Ärger vollständig ausdrücken, statt ihn heimlich wirken zu lassen.

Das Trainingsbuch orientiert sich inhaltlich auch an dem Buch Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg. Es hat die gleiche thematische Kapitelaufteilung und Sie finden immer wieder Fragen zu dem Text im GFK-Buch, die die Übungen vertiefend begleiten.

„Dieses Arbeitsbuch zeichnet sich durch viele praktische Ideen aus, bereichert
die eigene Beratungsarbeit und ist somit zu empfehlen.“
– European Association for Supervision and Coaching

Autorenprofil

Ingrid Holler

"Zuhören können und sich selbst offen mitzuteilen sind die Schlüssel für eine gelingende

Kommunikation. Das Miteinander im persönlichen Bereich kann davon ebenso positiv beeinflusst werden wie das Aushandeln gesellschaftlicher Positionen - zum Besseren für alle Beteiligten." Ingrid Holler ist langjährig erfahrene Autorin, Unternehmerin, Trainerin, Ausbilderin, Coach und Mediatorin auch in der Gewaltfreien Kommunikation. Sie ist Mitinhaberin der Akademie Blickwinkel - www.akademie-blickwinkel.de.

Pressestimmen

[Zu Rosenbergs Grundlagenwerk] "haben wir den perfekten Begleiter, den praktischen Leitfaden, der von der Autorin Ingrid Holler mit einfachen, sehr alltäglich orientierten und sympathischen Übungen versorgt wird. Es ist eine Melange aus Fragen, Selbstdetektion, Übungen der sinnlichen Wahrnehmung, Gesprächsführung und natürlich auch der tatsächlichen Konfrontationen in alltäglichen Situationen oder Gruppenkonstellationen."- www.rezi-online.de