Erschienen am 20.09.2016
216 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-574-8

Lucy Leu

Gewaltfreie Kommunikation: Das 14-Wochen-Übungsprogramm

Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse

Lernen Sie gesunde Beziehungen zu gestalten, die Ihr Leben verändern werden

Dieses Übungsbuch bietet Material für einen 14-wöchigen Lehrgang in Gewaltfreier Kommunikation (GFK). Es orientiert sich an Marshall B. Rosenbergs Grundlagenwerk Gewaltfreie Kommunikation. Das Übungsprogramm ist in erster Linie für das Lernen in Gruppen ausgelegt, kann aber auch im Selbststudium erarbeitet werden. Wie beim Erlernen einer Fremdsprache müssen wir auch beim Erlernen der GFK zunächst gewisse Grundkonzepte begreifen – sozusagen die Grammatik. Diese solide Grundlage macht es uns schließlich möglich, souverän mit der Sprache umzugehen. GFK können wir überall und jederzeit mit jedermann sprechen. Anders als bei einer Fremdsprache braucht man kein Gegenüber, das ebenfalls die GFK beherrscht. Wir können mit unseren Eltern und Kindern üben, mit Mitarbeitern, Vorgesetzten, Freunden, Geliebten, Fremden, sogar mit uns selbst.

„Für alle Praktikerinnen und Praktiker der GFK sehr zu empfehlen.“ – Dr. Georg Singe, www.socialnet.de

Autorenprofil

Lucy Leu

Lucy Leu wuchs in Taiwan auf und interessierte sich schon früh für Sprachen und die Überbrückung kultureller Unterschiede. Nach einer persönlichen Begegnung mit Marshall B. Rosenberg wurde sie Trainerin für das Center for Nonviolent Communication. Sie brachte das Freedom Project auf den Weg, eine Organisation, die auf Grundlage der GFK mit Strafgefangenen arbeitet.

Pressestimmen