

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