

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten und erweiterten Neuauflage 2025	11
Vorwort von Marshall B. Rosenberg	13
Einführung: It's simple, but not easy	15
Wie nutzen Sie dieses Buch am besten?	17
1. Von Herzen geben	19
1.1 Einführung.....	19
Wohin richten Sie Ihre Aufmerksamkeit?.....	21
Der Begriff „Gewaltfreie“ Kommunikation	22
Anwendungsbereiche der GFK	24
1.2 Auf dem Marktplatz – 1. Woche: Geben und Nehmen	25
1.3 Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	26
2. Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockieren kann	29
2.1 Einführung.....	29
Moralische Urteile ↔ Werturteile	34
Werturteile (wieder) finden	35
Verantwortung übernehmen	37
2.2 Auf dem Marktplatz – 2. Woche: Moralische Urteile ↔ Werturteile	43
2.3 Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	44
2.4 Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	47
3. Beobachten, ohne zu bewerten	49
3.1 Einführung.....	49
Beobachtung/ Wahrnehmung ↔ Bewertung/ Interpretation	50
3.2 Auf dem Marktplatz – 3. Woche:	
Beobachtung/ Wahrnehmung ↔ Bewertung/ Interpretation	57
3.3 Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	58
3.4 Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	60

4.	Gefühle wahrnehmen und ausdrücken	63
4.1	Einführung.....	63
	Gefühle – wozu eigentlich?	66
	Gefühlsdetektor – sind es Gefühle oder etwas anderes?.....	66
	Gefühlswortschatz	71
4.2	Auf dem Marktplatz – 4. Woche: Die Dynamik Ihrer eigenen Gefühle.....	73
4.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	75
4.4	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	78
5.	Bedürfnisse: Die Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen.....	79
5.1	Einführung.....	79
	Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	80
	Sprachmuster	81
	Das Herzstück der GFK: Bedürfnisse und Werte	84
	Bedürfnisse – Ausdruck der Lebensenergie.....	85
	Werte und Bedürfnisse in Ihrem Leben	86
	Roter Faden für Spürnasen	86
	Bedürfnis ↔ Strategie zur Erfüllung eines Bedürfnisses	88
	Formulierungsmuster Bedürfnis ↔ Erfüllungsstrategie.....	89
	Der Weg ist das Ziel	92
	Persönliche Lebensgestaltung	94
5.2	Auf dem Marktplatz – 5. Woche: Bedürfnisse: Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	95
5.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	96
5.4	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	100
6.	Um das bitten, was unser Leben bereichert.....	101
6.1	Einführung.....	101
	Kriterien für Bitten, die zum Handeln motivieren	103
	Zwei Arten von Bitten	105
	Bitte oder Forderung?	109
	„NEIN!“ – Wie kommt es dazu?	109
	Sprachmuster zur Unterscheidung von Bitten und Forderungen.....	111
6.2	Auf dem Marktplatz – 6. Woche: Die vier Schritte komplett.....	114
6.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	116
6.4	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	119

7.	Empathisch aufnehmen	121
7.1	Einführung.....	121
	Der anderen Person in ihrer Welt begegnen	123
	Empathie mit Worten – wann ist das sinnvoll?	123
	Wie drücken Sie Empathie verbal aus?	124
	Ihre eigenen Erfahrungen	131
7.2	Auf dem Marktplatz – 7. Woche: Empathie-Fitness	132
7.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	133
7.4	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	137
8.	Die Macht der Empathie	139
8.1	Einführung.....	139
	Mit einem „Nein“ umgehen.....	140
	Drei Gründe für ein „Nein“ – und wie damit umgehen?.....	145
	Kein Empathie-Zwang!	146
	Empathisch NEIN sagen	146
	Eigenes Schweigen transparent machen	151
8.2	Auf dem Marktplatz – 8. Woche: Nein – No – Njet!	152
8.3	Bedauern.....	153
8.4	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	160
8.5	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	164
9.	Selbstempathie: Einen einfühlsamen Kontakt mit sich selbst aufbauen	165
9.1	Einführung.....	165
	Umgang mit sogenannten Misserfolgen.....	168
	Beispiel: Auf der Autobahn.....	168
	Innere LehrerInnen und innere EntscheiderInnen.....	170
	Ihr eigenes Beispiel.....	171
	Andere Forschungsmöglichkeiten.....	172
	Wahlmöglichkeiten.....	174
9.2	Auf dem Marktplatz – 9. Woche: Sie haben die Wahl.....	175
9.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	176

10. Ärger vollständig ausdrücken	177
10.1 Einführung.....	177
Ärger vollständig ausdrücken – erster Schritt.....	180
Ärger vollständig ausdrücken – zweiter Schritt	181
Was tun, wenn Ärger sich gegen Sie richtet?.....	184
Als der Außenspiegel draufging.....	187
10.2 Auf dem Marktplatz – 10. Woche: Ärgerprozess	189
10.3 Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	190
10.4 Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	192
 11. Konfliktklärung und Mediation	 193
11.1 Einführung.....	193
Die Verständigung beginnt in den Herzen	193
Innere und äußere Anteile in einem Streit.....	194
Zwei Möglichkeiten, etwas anzusprechen, das Sie stört.....	195
Schritte in der Konfliktklärung: Die menschliche Verbindung beginnt im eigenen Inneren	198
Ein Konfliktgespräch führen: Empathie und Aufrichtigkeit.....	202
GFK in der Mediation	208
11.2 Auf dem Marktplatz – 11. Woche: Innere Haltung und Sprache.....	209
11.3 Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	211
 12. Die beschützende Anwendung von Macht	 213
12.1 Einführung.....	213
Bestrafen oder beschützen?.....	218
Zwei wichtige Fragen zum Nachdenken und Nachspüren über sich selbst ..	219
12.2 Auf dem Marktplatz – 12. Woche: Bestrafende Macht umwandeln	220
12.3 Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	221
12.4 Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	223

13. Uns selbst befreien und andere unterstützen.....	225
13.1 Einführung.....	225
Führt Selbstempathie zu Selbstmitleid?	226
Mitgefühl für sich selbst statt Selbstmitleid	227
Der Ort, an dem es keine Probleme gibt.....	235
13.2 Auf dem Marktplatz – 13. Woche:	
Energie freisetzen – innere Urteile umwandeln.....	236
13.3 Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	237
13.4 Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	239
 14. Wertschätzung und Anerkennung in der GFK ausdrücken	 241
14.1 Einführung.....	241
Wertschätzung ↔ Schmeicheln.....	242
Dankbarkeit entgegennehmen	247
14.2 Auf dem Marktplatz – 14. Woche: Wertschätzung und Dankbarkeit	248
14.3 Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	249
 Nachwort zur überarbeiteten und erweiterten Neuauflage 2016	 253
Literatur	255
Index	257
Register der Übungen.....	260
Gewaltfreie Kommunikation im deutschsprachigen Raum	262
Über die Autorin.....	263