

Inhalt

Vorwort	9
1. Einleitung: „Sieh die Schönheit in mir ...“	13
2. Bedürfnisse, Gefühle und Strategien – Das Zentrum Gewaltfreier Kommunikation	25
2.1 Bedürfnisse	29
2.1.1 Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Bedürfnissen? – Einige Hinweise	29
2.1.2 Übungen zu den Bedürfnissen	33
2.1.3 Wie finde ich Bedürfnisse heraus?	37
2.2 Gefühle	38
2.2.1 Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Gefühlen? – Einige Hinweise	39
2.2.2 Übungen	43
2.3 Strategien	46
2.3.1 Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Strategien? – Einige Hinweise	46
2.3.2 Konflikte um Strategien	46
2.3.3 Übungen	47
2.4 Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? ..	52
3. Die vier Schritte und der Umgang mit einem „Nein“ auf eine Bitte	55
3.1 Die vier Schritte	59
3.2 Übungen zu Beobachtung und Bitte	64
3.3 Ein „Nein“ einfühlsam und wertschätzend hören	66
3.4 Übungen, ein „Nein“ einfühlsam zu hören	69
3.5 Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? ..	74

4.	Weil Beziehung so entscheidend ist ... – Wertschätzung, Selbst-Empathie und Empathie	77
4.1	Wertschätzung	81
4.2	Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Selbst-Empathie? – Einige Hinweise	83
4.3	Übungen zur Selbst-Empathie	88
4.4	Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Empathie? – Einige Hinweise	98
4.5	Übungen zur Empathie	101
4.5.1	Übungsspiel: Zuspruch, Vergleich, Sympathie, Empathie – Möglichkeiten, einem Problem / einem Konflikt zu begegnen	101
4.5.2	Übung zu Empathie und Selbst-Empathie im Schulalltag	104
4.6.	Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? ..	110
5.	Umgang mit Macht	111
5.1	Machtsituationen	113
5.2	Welches Verständnis haben wir in der Gewaltfreien Kommunikation von Macht? – Einige Hinweise	114
5.3	Schützender und strafender Machtgebrauch – Beispiele aus der Schule ..	117
5.3.1	Strafende Anwendung von Macht	117
5.3.2	Schützende Anwendung von Macht	118
5.4	Problematisierung der Differenz von bestrafender und schützender Anwendung von Macht an zwei Beispielen	121
5.4.1	Die „Rote Karte!“	121
5.4.2	Das „Trainingsraumkonzept“	126
5.4.3	Kritische Weiterentwicklungen des Trainingsraumkonzepts	130
5.5	Wie setzen Sie Macht ein?	137
5.6	Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? ..	138
6.	Wertschätzung ausdrücken	139
6.1	Die Geschichte von Lars und seinem Vater	142
6.2	Was verstehen wir in der Gewaltfreien Kommunikation unter Wertschätzung? – Einige Hinweise	143
6.3	... was haben Sie zu Lars gesagt?	145
6.4	(Selbst-)Reflexionen zum Lob	145
6.5	Wertschätzung üben	147
6.6	Wertschätzende Schulentwicklung	148
6.7	Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? ..	152

7.	Im Zentrum ankommen – Vom Zentrum aus starten: Zwischenreflexion ..	153
8.	Umgang mit Fehlern – Fehlerfreundlichkeit	155
8.1	Was sind eigentlich Fehler?	160
8.2	„Fehler“ an sich gibt es nicht	161
8.3	Ein „fehler“freundlicher Umgang mit „Fehlern“	162
8.4	Wir plädieren für eine Prozesssprache	163
8.5	Schule – Ein Ort jenseits von richtig und falsch?	164
9.	Bitten statt fordern	167
9.1	Eine Schule organisiert einen Bittenprozess – Schulentwicklung mit Gewaltfreier Kommunikation	171
9.2	Gewaltfreie Kommunikation – Ein „Energiesparmodell“	173
10.	Zur Rolle der Lehrerinnen und Lehrer	175
10.1	Selbstverbindung und Authentizität	179
10.2	Lehrerinnen und Lehrer als Beraterinnen und Berater einer Reise	182
10.3	Konflikte in der Klasse, im Kollegium, mit der Schulleitung	184
11.	Zum Verhältnis von Lehrerinnen und Lehrern zu den Schülerinnen und Schülern	189
12.	Klassenrat – Schülerinnen und Schüler üben Empathie	193
13.	Einzelgespräche mit einer Schülerin oder einem Schüler	199
13.1	Janine	201
13.2	Zur Reflexion des Gesprächs	203
14.	Klassenkonferenz mit Eltern oder einer Mutter / einem Vater	207
14.1	Bericht einer Klassenkonferenz	209
14.2	Zur Reflexion gewaltfreier Sprache in Klassenkonferenzen	211

15. Gewaltfreie Kommunikation im Unterricht	213
15.1 Implizite Möglichkeiten zur Gestaltung von Unterricht mit Gewaltfreier Kommunikation	215
15.2 Was Gefühle mit der Schule zu tun haben – „Geht so“, „scheiße“, „geil“ oder „cool“	217
15.3 Mit-Gefühl: Texte lesen und Bedürfnisse aufspüren – Ein spielerischer Umgang mit Texten in der Schule	219
16. ... was Sie (fast) gleich mit Ihrer Klasse ausprobieren können: Ein Kennenlerntag zu Gewaltfreier Kommunikation	223
16.1 GFK-Kennenlerntag zum Thema: „Und was bringt mir das? – Wir entdecken unsere Bedürfnisse, Strategien, sie zu erfüllen, und unsere Gefühle“	225
16.2 Materialien zum Kennenlerntag	228
17. Wie wir die Ihnen gestellten Aufgaben bearbeitet haben	235
Literaturverzeichnis	245