

Inhalt

Vorwort.....	7
Alltag und Begegnung.....	11
Aniruddha Gandakush: Wie die GFK mein Leben gerettet und umgekrempelt hat!	12
Andi Schmidbauer: „Das kann nicht sein!“	15
Eva Rambala: Schritt für Schritt. GFK in meinem Leben	19
Elisabeth Schieffer: „Wer hätte das gedacht?“	26
Familie und Beziehung (auch zu sich selbst).....	31
Cornelia Timm: Innere Versöhnung mit meinem Vater durch Empathie.....	32
Christian Rütter: Innere Wölfe verwandeln	36
Ellen Weiß: Was mir die Wut alles gesagt hat	43
Marianne Sikor: Kinder mit Wurzeln und Flügeln	47
Regula Langemann: „... tuc-tuc“ und „brumm-brumm ...“ oder Be-Ziehung statt Er-Ziehung.....	52
Bettina Ruggeri: Wie wir die Pubertät überlebten.....	56
Beate Brüggemeier: Matschtorte zum 18. Geburtstag.....	59
Ursula Grünewald: Verbindung wirkt Wunder	63
Julia Lang & Gregor Lang-Wojtasik: Von Kaffeefiltern und Wolfsrudeln – oder: Gelebte Selbsttransformation in Beziehung und Familie	68
Dagmar Hortmann: „... und wenn DU mich wirklich lieben würdest dann wüsstest du auch, was ICH brauche!!!“	73
Arbeit und Beruf	77
Vera Heim: Wie sich hinter einem Nein die Tore öffnen	78
Radoslaw Celewicz: Dem Vertrauen trauen	84
Johanna Steinbach-Grobst, Peter Bosnic & Team: Die Stöckelschuhe und der rote Teppich	89
Gabriele Lindemann: Klartext in der Gerüchteküche.....	92
Michael Hortmann: Standfestigkeit bei Kommunikationswindstärken 6–12	97
Hans-Peter Wiegert: Wie ich durch GFK meine Fahrschule auf Erfolgskurs brachte.....	102

Susanne Wussow: Nein – ich will doch eine Vollzeitstelle ausschreiben	106
Elke Wilhelm: Empathie über den Wolken	108
Anke Kalinke: Ärger + GFK = positive Energie für neue Wege	113
Gesellschaft und Institutionen	119
Barbara Hilz: Kleine GFK-Erfolge in der „Sonder“pädagogik.....	120
Gottfried Orth: „Es ist echt besser geworden“ – Gewaltfreie Kommunikation in der Schule	124
Matteo Brüggemeier: Auch Kinder haben Werte.....	130
Gregor Lang-Wojtasik: Zwischen kognitiver Analyse und wertschätzender Haltung – Interkulturalität gewaltfrei entfalten	135
Roland Eggert: Empathie für Osis und für Wessis.....	140
Gottfried Orth: Ganz sein und nicht zerstückelt leben – Gewaltfreie Kommunikation und christliche Kirchen und Theologien	146
Susanne Wussow: Es brennt ... uns unter den Nägeln	153
Irmtraud Kauschat: Ihr seid anders ... Drei Jahre Mediation zwischen Menschen unterschiedlicher Gruppen aus zwei seit über 20 Jahren verfeindeten Ethnien im Norden Kenias	156
Training und Beratung	163
Vivet Alevi: Sprecht miteinander: Der Kampf blüht auf, wo das Gespräch endet	164
Liv Larsson & Kay Rung: System und Individuum im Zusammenspiel	169
Thomas Ablert: GFK und Militär sind kein Widerspruch.....	173
Mihael Secen: Der Kommunismus, Krieg und die Gewaltfreiheit.....	179
Günter Herold: Spiritualität im Alltag mit Gewaltfreier Kommunikation.....	184
Suna Yamaner: Verbindung, Versöhnung, Befreiung	191
Annett Zupke: Entlassen in die Welt – empfangen in Empathie: Eine Begegnung mit einem jungen Menschen nach dem Ende seiner Haftstrafe	194
Die Autorinnen und Autoren.....	199
GFK-Informationen.....	207