

INHALT



Einleitung	7
Rollenspiel: Verbitterung heilen	8
Reaktionen auf das Rollenspiel	12
Die ersten beiden Schritte des Heilungsprozesses: „Was ist jetzt gerade lebendig in uns“ und „Sich empathisch verbinden“	14
Der Unterschied zwischen Empathie und Sympathie	15
Angesichts starker Gefühle präsent bleiben	17
Die Schritte der Empathie	18
Empathie erwidern	20
Empathie – ein Überblick	21
Trauern in der GFK	22
Blockaden lösen	23
Heilung – ein Überblick	26
Unterscheiden zwischen prozessorientiertem und mechanischem Handeln	28
Langsamer werden und sich Zeit nehmen	29
Empathie für diejenigen, die uns verletzen können	30
Mit deinem eigenen Ärger umgehen	31
Lernen, mit „schwierigen“ Menschen umzugehen	33
Rollenspiel: Wut auf die Mutter	35
Reaktionen auf das Rollenspiel	42
Das Geschenk von Marshalls Mutter an den Rollenspielakteur ...	44
Zusammenfassung	46
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum	49
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben	50
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen	50
Über das CNVC und die GFK	52
Über den Autor	55
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können	56