

# Inhalt

Einführung .....	9
<b>1. Geben und nehmen</b> .....	11
Wolfssprache: Pflicht, Schuld und Scham.....	12
<b>2. Die Sprache des Herzens</b> .....	15
Übung: Wie Giraffensprache in ganz alltäglichen Situationen funktioniert .....	16
<b>3. Bitte oder Forderung?</b> .....	19
Wenn eine Bitte als Forderung gehört wird.....	21
<b>4. Welche Rolle Gefühle und Bedürfnisse spielen</b> .....	23
Die Botschaft des „Nein!“ .....	25
Kritik ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.....	27
<b>5. Welche Botschaft übermittle ich? Welche kommt an?</b> .....	29
Belohnung und Bestrafung .....	31
<b>6. Empathie</b> .....	33
Ohne Wettbewerbsstrukturen lernen.....	35
Hierarchische Strukturen.....	37
<b>Schluss</b> .....	39
Literatur.....	41
Anhang: Über Gewaltfreie Kommunikation .....	43