

Inhalt

Wegweiser	7
Einleitung	11

Der Unterschied zwischen

1. „Beobachtungen“ und „Bewertungen“	13
2. „Gedanken“ und „Gefühlen“	17
3. „Bedürfnissen“ und „Strategien“	20
4. „vagen Bitten“ und „klaren, machbaren Bitten“	23
5. einer „Bitte um das, was man will“ und einer „Bitte um das, was man nicht will“	26
6. „Bitten“ und „Forderungen“	29
7. „klassisch Giraffisch“ und „umgangssprachlich Giraffisch“	33
8. „Giraffe sein“ und „sich wie eine Giraffe verhalten“	37
9. „Ehrlichkeit der Giraffe“ und „Ehrlichkeit des Wolfes“	41
10. „Giraffenschrei“ und „Wolfsschrei“	44
11. „Nein sagen als Wolf“ und „Nein sagen als Giraffe“	46
12. „sich giraffisch entschuldigen“ und „sich wölfisch entschuldigen“	49
13. „mit Fokus auf den Inhalt zuhören“ und „mit Fokus auf den Prozess zuhören“	52
14. „Empathie mit Fokus auf Bedürfnissen“ und „Empathie mit Fokus auf unerfüllten Bedürfnissen“	55
15. „behaupten“ und „vermuten“	57
16. „intellektuell vermuten“ und „empathisch vermuten“	60
17. „Sympathie“ und „Empathie“	63
18. „Ratschlägen“ und „Empathie“	66
19. „empathisch zuhören“ und „trösten“	70
20. „trauern“ und „aufgeben“	72
21. „Selbstepathie“ und „sich in Gefühlen suhlen“	75
22. „Selbstepathie“ und „seine Gefühle ausagieren“	78
23. „dominanzorientierten Systemen“ und „bedürfnisorientierten Systemen“	80
24. „Macht mit Menschen“ und „Macht über Menschen“	84
25. „Angst vor Autoritäten“ und „Respekt vor Autoritäten“	87
26. „Gehorsam“ und „Selbstdisziplin“	89

27.	„beschützerischer Machtausübung“ und „bestrafender Machtausübung“	92
28.	„moralischen Urteilen“ und „Bewertungen auf der Basis von Bedürfnissen“	95
29.	„Bestrafungen“ und „Konsequenzen“	98
30.	„Schwäche“ und „Verletzlichkeit“	100
31.	„äußerer Motivation“ und „innerer Motivation“	103
32.	„Wahlfreiheit“ und „Abhängigkeit“	106
33.	„Abhängigkeit/Unabhängigkeit“ und „wechselseitiger Abhängigkeit“	110
34.	„Wertschätzung“ und „Anerkennung“	113
35.	„Stimulus“ und „Ursache“	117
36.	„Kompromiss“ und „Wandel“	122
37.	„Etwas tun, das uns mit dem Leben verbindet“ und „etwas tun, das uns vom Leben trennt“	126
38.	„fordern“ und „beständig an etwas festhalten“	129
39.	„Liebe als Gefühl“ und „Liebe als Bedürfnis“	133
40.	„natürlich“ und „gewohnheitsmäßig“	137
41.	„leisten“ und „erschaffen“	141
42.	„offenen Fragen“ und „geschlossenen Fragen“	144
	Gruppenübungen, um Schlüsselunterscheidungen zu erforschen	148
	Liste der Schlüsselunterscheidungen	152
	Ihre eigenen Schlüsselunterscheidungen	154
	Literaturtipps und Quellen	155
	Über die Autorinnen und den Illustrator	157
	Anmerkungen	159