

# INHALT

Dank . . . . .	7
Vorwort von Dorothy J. Maver . . . . .	9
Vorwort von David Hart . . . . .	11
<b>Einführung . . . . .</b>	<b>13</b>
Ursprünge der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) . . . . .	15
Was die Gewaltfreie Kommunikation bewirken möchte . . . . .	17
<b>TEIL I – Wie gelingt die Sprache des Friedens? . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>KAPITEL 1: Die zwei Fragen . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>KAPITEL 2: Wie können wir ausdrücken, was in uns lebendig ist? . . . . .</b>	<b>25</b>
Beobachtungen . . . . .	25
Gefühle . . . . .	28
Bedürfnisse . . . . .	31
<b>KAPITEL 3: Wie können wir das Leben schöner machen? . . . . .</b>	<b>33</b>
Bitten . . . . .	33
Bitten versus Forderungen . . . . .	36
<b>TEIL II – Die Gewaltfreie Kommunikation anwenden . . . . .</b>	<b>41</b>
<b>KAPITEL 4: Der Wandel in uns selbst . . . . .</b>	<b>43</b>
Wachstum durch eigenes Lernen . . . . .	43
Selbsteinfühlung für unsere „Fehler“ . . . . .	47
Alte Wunden heilen – trauern statt entschuldigen . . . . .	50
<b>KAPITEL 5: Mit anderen empathisch Verbindung aufnehmen . . . . .</b>	<b>53</b>
Auf die Botschaften von anderen reagieren . . . . .	54
<b>KAPITEL 6: Die Schönheit in anderen sehen . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>KAPITEL 7: Was wollen Sie verändern? . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>KAPITEL 8: Cliques und andere Herrschaftsstrukturen . . . . .</b>	<b>69</b>
Wie wir dorthin kamen, wo wir jetzt sind . . . . .	69
Veränderungen an unseren Schulen schaffen . . . . .	72
Mit Cliques in Gettos arbeiten . . . . .	74
Soziale Institutionen verändern . . . . .	76

<b>KAPITEL 9: Feindbilder verwandeln und sich verbinden</b> . . . . .	77
Mediation zwischen kriegsführenden Stämmen . . . . .	79
Auseinandersetzung mit Terrorismus. . . . .	82
<b>TEIL III – Mit der Sprache des Friedens gesellschaftliche Veränderungen bewirken</b> . . . . .	85
<b>KAPITEL 10: Mit vereinten Kräften gesellschaftliche Veränderungen in die Wege leiten</b> . . . . .	87
Gesellschaftliche Umgestaltung finanzieren . . . . .	91
<b>KAPITEL 11: Mit Konflikten und Konfrontation umgehen</b> . . . . .	95
Der Mensch auf der anderen Seite des Tisches. . . . .	97
Konflikte in Unternehmen transformieren. . . . .	100
Die Umwandlung von Unternehmenskulturen . . . . .	102
Wenn Menschen sich nicht begegnen wollen. . . . .	104
<b>KAPITEL 12: Dankbarkeit</b> . . . . .	105
Lob und Komplimente als schädliche Urteile. . . . .	107
Dankbarkeit in Gewaltfreier Kommunikation ausdrücken. . . . .	108
Wie man Dankbarkeit annimmt . . . . .	110
<b>KAPITEL 13: Zusammenfassung und Schlussgedanken</b> . . . . .	111
<b>Anhang</b> . . . . .	113
Literatur . . . . .	115
Personen- und Sachwortregister. . . . .	116
Stimmen zu diesem Buch . . . . .	118
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum . . . . .	119
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben . . . . .	126
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen. . . . .	126
Über das CNVC und die GFK . . . . .	128
Ziel, Aufgabe, Geschichte und Projekte. . . . .	128
Was GFK ist . . . . .	128
Wie die GFK entstand. . . . .	129
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können . . . . .	131
Über den Autor. . . . .	132