

# INHALT



<b>Die Sprache des Herzens</b> .....	7
Vorbemerkung .....	7
Wölfe und Giraffen .....	9
Beobachten statt Bewerten .....	14
Über „Macht mit“ .....	19
Bestrafung und Gewalt .....	20
Ein Wortschatz für Gefühle .....	24
Bedürfnisse .....	28
Bitten im Unterschied zu Forderungen .....	31
Das Hören von Gefühlen und Bedürfnissen – die empathische Verbindung .....	33
Über Wunder und grünen Wackelpudding .....	34
Zusammenfassung .....	36
<b>Eine Unterhaltung von Herz zu Herz</b> .....	39
Vorbemerkung .....	39
Sich nicht kritisch äußern .....	40
Unser Ziel: Eine empathische Verbindung – um die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen .....	42
Gefühle und Bedürfnisse hören .....	43
Das Geschenk unserer Präsenz .....	44
Klare, gegenwartsbezogene Bitten aussprechen .....	45
Überprüfen, um sicher zu sein, dass die Botschaft angekommen ist .....	47
Wenn Dank sich wie eine Beurteilung anfühlt .....	52
Zusammenfassung .....	54
Literatur .....	55

Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen	
im deutschsprachigen Raum . . . . .	56
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben . . . . .	59
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen . . . . .	59
Über das CNVC und die GFK . . . . .	61
Über den Autor . . . . .	64
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können . . . . .	65