

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Vorbemerkung.....  | 7         |
| <b>1. Wolfsstrategien, um Verhaltensänderungen zu erreichen .....</b>      | <b>9</b>  |
| 1.1 Bestrafung.....  | 9         |
| 1.2 Belohnung.....   | 9         |
| 1.3 Schuldgefühle .....  | 10        |
| 1.4 Scham .....  | 11        |
| <b>2. Gibt es Alternativen zu den Wolfsstrategien? .....</b>               | <b>13</b> |
| 2.1 Giraffensprache .....  | 13        |
| 2.2 Beobachtung: Ohne Kritik beschreiben,<br>was man wahrnimmt .....       | 14        |
| 2.3 Gefühle ausdrücken .....   | 19        |
| 2.4 Mit welchen Ohren hören wir?.....                                      | 23        |
| 2.5 Bedürfnisse erkennen: mit Giraffenohren hören.....                     | 24        |
| 2.6 Bitten äußern .....  | 28        |
| <b>3. Was ist in meinem Gegenüber lebendig? .....</b>                      | <b>33</b> |
| 3.1 Uns mit dem verbinden, was in uns oder<br>im anderen lebendig ist..... | 35        |
| 3.2 Was unser Leben bereichert und schöner macht .....                     | 37        |
| 3.3 Dankbarkeit ausdrücken .....   | 37        |
| Anhang: Über Gewaltfreie Kommunikation .....                               | 39        |