

# INHALT



<b>Einleitung</b> .....	7
Bestrebungen zur Veränderung von Systemen .....	7
<b>Grundlegende Einstellungen in uns selbst verändern</b> .....	10
Motiviert sein, das Leben zu bereichern .....	10
Über Bedürfnisse .....	10
Die spirituelle Grundlage gesellschaftlicher Veränderung .....	12
<b>Grundlegende Einstellungen mit anderen teilen – über Strukturwandel</b> .	15
Die Qualität von Beziehungen mit anderen Menschen .....	15
Die vier Schlüsseldimensionen gesellschaftlicher Veränderung. ...	15
Wie funktionieren Cliques und Herrschaftsstrukturen? .....	18
Erziehung, Bildung und menschliche Entwicklung .....	21
Über den Einsatz von Macht. ....	22
Über Autoritäten .....	23
<b>Sich selbst und andere für Veränderungen bereit machen.</b> .....	29
In wirklich bedeutende Ziele investieren .....	29
Mit der GFK transformieren. ....	31
Rollenspiel: Dialog mit einem „Cliquesführer“ – 1 .....	33
Den Kern dessen erkunden, was in anderen lebendig ist .....	39
Feindbilder übersetzen .....	41
Üben, Üben, Üben .....	42
In produktiven Meetings den gesellschaftlichen Wandel erörtern .....	45
Rollenspiel: Dialog mit einem „Cliquesführer“ – 2 .....	46
Rollenspiel: Dialog mit einem „Cliquesführer“ – 3 .....	50
<b>Schlussbemerkung</b> .....	55
<i>Empfohlene Literatur</i> .....	57

Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum. . . . .	58
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben. . . . .	65
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle haben . . . . .	65
Über das CNVC und die GFK . . . . .	67
Wie Sie den GFK-Prozeß anwenden können . . . . .	70

### **Anmerkungen zur Übersetzung**

- Wenn wir GFK praktizieren, suchen wir eine persönliche Beziehung zueinander. In Seminaren und Workshops zur Gewaltfreien Kommunikation wird daher in den meisten Fällen die persönliche Anrede per „Du“ von den TeilnehmerInnen gewählt. Deswegen wird in dieser Übersetzung aus dem Englischen, das die Unterscheidung zwischen „Du“ und „Sie“ nicht kennt, anschließend das „Du“ verwendet.
- Die weibliche und die männliche Form werden in der Übersetzung in „zufälliger“ Abfolge eingesetzt.
- In der Abschrift der Rollenspiele wurden die Aussagen, die zum Rollenspiel gehören, in einer anderen Schriftart gesetzt, um die Übersichtlichkeit und die Lesbarkeit der Rollenspiele zu erleichtern.