



#### **4 Gewaltfreie Kommunikation Einstieg**

- 6 Gewaltfreie Kommunikation
- 8 Trennende Kommunikation  
– wie es schief geht
- 10 Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation

#### **12 Das Kommunikationsmodell**

- 13 Selbsteinfühlung –  
Selbstklärung
- 14 Der Sinn der Einfühlung
- 16 Einfühlsam mit anderen

#### **19 Der Prozess – Phasen**

- 20 Anlass – Stopp!
- 22 Stumme Selbsteinfühlung
- 24 Stumm einfühlsam mit  
dem anderen
- 26 Nun sprechen wir  
miteinander
- 28 Selbstmitteilung
- 30 Übersicht, Anwendung

#### **32 Bewerten und Beobachten**

- 34 Gefühle –  
Original oder Fälschung?
- 36 Gefühle – selbstgemacht
- 38 Ärger – ein Denkfehler?





- 40** Ärger ist ein Schutzgefühl
- 43** Schuldohren
- 44** Einfühlungsorenen
- 47** Aggression – wohin damit?
- 49** Aggressionsmodell
- 50** Bedürfnisse
- 52** Strategien
- 54** Verantwortung für meine Gefühle
- 56** Verantwortung für meine Redeweise
- 58** Bitte oder Forderung?
- 60** So redet doch niemand
- 62** Gewaltfreie Kommunikation und Therapie

- 64** Gewaltfreie Kommunikation und Mediation
- 66** Konflikte
- 68** Gewaltfreie Kommunikation im Jetzt
- 70** Gewaltfreie Kommunikation und Kinder
- 72** Ratschläge sind Schläge
- 74** Bitte oder danke?
- 76** Notfallkoffer
- 78** Beispieldialoge
- 86** Gefühlsliste
- 88** Pseudogefühle
- 90** Bedürfnisse
- 92** Nachwort

