

Inhalt

Vorwort	8
1. Einführung	10
Tanzstunde	10
Eine Einladung	12
... zum Lebendigsein	13
2. Was ist Gewaltfreie Kommunikation?	15
Das Konzept	15
<i>Eine Sprache des Lebens · Von Wölfen und Giraffen ·</i> <i>Werturteile und moralische Urteile · Empathie · Verantwortung übernehmen</i>	
Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation	17
<i>1. Beobachtungen · 2. Gefühle · 3. Bedürfnisse · 4. Bitten</i>	
Das Ziel	18
Über die Anwendung Gewaltfreier Kommunikation im Alltag	18
3. »Ich hab's genau gesehen!« – Von der Unterstellung zur Beobachtung. ..	20
Elternabend	20
Immer, ständig, nie: Zeit ist eine Illusion	21
Die Kunst des Beobachtens	22
Noch ein Wort zu unserer Vorgehensweise	23
Was ist passiert?	23
Gefühle	24
Bedürfnisse	25
Bitten	25
4. »Ich hab's doch gleich gesagt!« – Vom Rechthabenwollen zum Konsens ..	27
Irrfahrt	27
Recht statt Glück?	28
Vergleiche und Ironie	29
Was hat gestört?	30
Gefühle	31
Bedürfnisse	31
Bitten	32

5. »Wie konntest du nur!« – Die wandelbare Welt der Vorwürfe	33
Startbahn	33
Moralische Urteile und Vorwürfe	34
Verantwortung leugnen	35
Verdienen	35
Eine negative Äußerung – vier Reaktionsmöglichkeiten	36
1. <i>Wahlmöglichkeit: Selber Schuld!</i> · 2. <i>Wahlmöglichkeit: Du hast Schuld!</i> ·	
3. <i>Wahlmöglichkeit: Was fühle und was brauche ich jetzt?</i> ·	
4. <i>Wahlmöglichkeit: Was fühlt und was braucht der andere?</i>	
Und noch einmal von vorn	37
6. »Nur wegen dir geht's mir schlecht.«	
Über Gefühle und Verantwortung	39
Jubiläum	39
Die Macht der Gefühle	40
Wer macht die Gefühle?	41
Solo für Romeo	43
<i>Der Goldene Weg · Den Auslöser anerkennen · Um Wertschätzung bitten ·</i>	
<i>Nach Einfühlung fragen · Kurze Pause I · Kurze Pause II</i>	
7. »Ach, komm doch endlich!« – Über Bedürfnisse und Strategien	45
Heimspiel	45
Bedürfnisse	46
... und Strategien	47
Bedürfnisse in Beziehungen	47
Solo für Julia	48
Einfühlung für Romeo	49
8. »Würdest du wohl ... ?« – Die Kunst des Bittens I	51
Chaos	51
Bitte!	52
<i>Positive Sprache · Tun statt Sein · Die Dinge beim Namen nennen ·</i>	
<i>Hier und Jetzt! · Auf den Punkt kommen · Weiterführende Bitten</i>	
In eigener Sache	54
9. »Nein. Jetzt nicht.« – Die Kunst des Bittens II	56
Stopp	56
Mit einem Nein umgehen	57
Und was steckt dahinter?	57
„Nein“ in Beziehungen	59

10. »Wie fühlst du dich?« – Über Empathie	60
Lammfilet	60
Was ist Einfühlung?	61
Drei Bedingungen für Empathie	62
<i>Absicht · Präsenz · Ausrichtung</i>	
Die Grenzen der Empathie	62
Gut gefragt	63
Sympathie oder Empathie?	63
Ausföhlung	64

11. »Am Anfang war es noch eine Vision, aber dann ...«	
<i>Ein Interview mit Klaus-Dieter Gens und Katarina Schmidt</i>	65
Reality Check	65
Konfliktpotential	66
Eine bewußte Entscheidung	68
Wenn Wölfe durch die Wohnung laufen	69
Eine Frage der Haltung	70
Rituale	72
Den anderen beim Wort nehmen	74
Werte und Grenzen	75
Die Vision	78
Anleitung zum Glücklichein	79
Alltagspraxis	81
Und immer wieder: Geföhle	83
Gewaltfrei leben	84

12. Stellen Sie sich vor	86
---	----

Anhang	88
Geföhls Worte, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen	88
Geföhls Worte, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen	89
Interpretation statt Gefühl	91
<i>Identifizierung von „Interpretationsgeföhlen“ ·</i>	
<i>Es ist wahrscheinlich eine Interpretation · Ausdruck wirklicher Geföhle</i>	
Bedürfnisse	92

Über Marshall B. Rosenberg	93
Das Center for Nonviolent Communication	93
Trainer im deutschsprachigen Raum	94
Das Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Berlin e.V.	94