

Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung.....	13
Teil I: Grundlagen	27
1. Eine lebensverbundene und eine mit dem Leben nicht verbundene Geisteshaltung	28
2. Werturteile und moralische Urteile	41
3. Wechselseitige Verbundenheit und Abhängigkeit / Unabhängigkeit	51
4. Macht-mit und Macht-über	66
5. Wahlfreiheit und Unterwerfung / Rebellion.....	85
Teil II: Bausteine	99
6. Beobachtung und mit Bewertung und Interpretation vermischte Beobachtung.....	100
7. Gefühle und mit Gedanken vermischte Gefühle.....	118
8. Bedürfnisse und Strategien.....	135
9. Bitten und Forderungen.....	149
10. Idiomatische Sprache und klassische (formale) Sprache.....	165
Teil III: Optionen für Verbindung.....	177
11. Giraffe sein und sich wie eine Giraffe verhalten.....	179
12. Empathie und Sympathie sowie andere Reaktionen	191
13. Empathisches Wahrnehmen und intellektuelle Vermutungen.....	208
14. Selbstempathie und Ausagieren, Verdrängen oder sich in Gefühlen suhlen.....	218
15. Giraffenehrlichkeit und Wolfsehrlichkeit.....	230

Teil IV: Optionen der Machtausübung	245
16. Strafbende und schützende Anwendung von Macht	246
17. Respekt gegenüber und Angst vor Autorität	259
18. Selbstdisziplin und Gehorsam.....	275
Teil V: Weitere Anwendungsmöglichkeiten.....	287
19. Natürliche und gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen.....	288
20. Verletzlichkeit und Schwäche.....	299
21. Auslöser und Ursache.....	312
22. Beharrlich und fordernd	325
23. Konsens und Kompromiss.....	337
24. Anerkennung und Zustimmung/ Komplimente/ Lob	350
25. Liebe als Gefühl und Liebe als Bedürfnis.....	363
Zum Schluss.....	377
Dank.....	380
Leseempfehlungen	382
Zustände, in denen sich das Gehirn / der Geist befinden kann.....	385
Liste von Körperempfindungen	387
Über Gewaltfreie Kommunikation	389
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können	389
Grundlegende Gefühle, die wir alle haben.....	390
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle haben.....	390
Über Gewaltfreie Kommunikation	392
Über das Center for Nonviolent Communication	394
Gewaltfreie Kommunikation im deutschsprachigen Raum	395
Über die Autorinnen	397
Index	399
Anmerkungen.....	401