

Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung.....	13
 TEIL I: DIE GRUNDLAGEN DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION	 17
1. Was ist Gewaltfreie Kommunikation?	19
Ursprung, Ziel und Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation	24
Wolf und Giraffe als Symbole	27
Von Herzen geben.....	33
Was das Geben blockieren kann.....	36
Die vier Komponenten der GFK	37
Technik vs. Absicht.....	61
Warum Verbindung so wichtig ist.....	62
 2. Absichten und Bewusstsein	 65
GFK-Bewusstsein	65
Frieden schaffen	70
Self-full: Von-Selbst-erfüllt-Sein.....	72
Bedürfnisse als Geschenk sehen	73
Unser natürliches Mitgefühl wiederfinden	74
Systeme schaffen, die das Leben bereichern.....	75
Die Spiritualität der GFK.....	78
Wahlfreiheit verstehen	80
 TEIL II: HÜRDEN, DIE UNS HINDERN, DIE GFK ZU LEBEN.....	 83
 3. Wie uns kulturell bedingte Konditionierungen in die Quere kommen.....	 85
 4. Die Tragik des Urteilens.....	 89
Richtig und falsch	89
Urteile	91

5. Die Macht der Sprache	101
Sprache und Gewalt	101
Die Gefährlichkeit von Worten	103
Etiketten	105
Ursachen von Gewalt.....	106
Weder Sie selbst noch andere „sollen“ etwas	110

TEIL III: EMPATHIE UND AUSDRUCK – die zwei Hauptelemente der GFK..... 115

6. Das Geschenk der Empathie.....	117
Empathie	117
Die Kraft der Präsenz	124
Empathie vs. Sympathie.....	127
Empathie vs. Verständnis	129
Empathie ist keine Zustimmung	130
Wann haben wir genug Empathie gegeben?	131
Selbst-Empathie.....	132
 7. Selbstaussdruck in Gewaltfreier Kommunikation	 135
Ausdruck	135
Selbstsicher sein.....	139
 8. Schwierige Gefühle: Wut, Depression, Schuld und Scham	 141
Depression.....	143
Wut.....	146

TEIL IV: GFK IN BEZIEHUNGEN

9. In Beziehung sein	163
Beziehungen.....	163
Feindbilder	171
Ehe und Intimität.....	172
Liebe	174
Vier Fragen.....	177
Ein Nein hören und Nein sagen.....	179

10. Heilung und Versöhnung.....	183
Vergangenheit vs. Jetzt	186
Vergebung	188
11. Konfliktlösung.....	191
12. Elternschaft.....	199
TEIL V: GFK IN DER GESELLSCHAFT.....	205
13. Macht und Strafe.....	207
Macht-über oder Macht-mit	207
Strafe und Belohnung.....	210
Schützende Anwendung von Macht.....	217
14. Lernprozesse, die dem Leben dienen	219
Wie wollen wir lernen?	219
Sich entschuldigen	223
Trauern und feiern	225
15. Unsere Kinder erziehen und ins Leben begleiten	231
Schulen und Schulwesen	231
Lebensbereichernde Erziehung.....	233
16. Gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz.....	241
Produktivität.....	242
Meetings	242
Bewertung / Leistungsmessung	243
Geld	243
17. Uns selbst und andere verändern.....	245
18. Sozialer Wandel	249

TEIL VI: GFK ALS LEBENSSTIL.....	255
19. Erkennen, worin unsere Verantwortung liegt.....	257
20. Wertschätzung und Dankbarkeit teilen	261
Wertschätzung.....	261
Dankbarkeit	262
21. Tägliche Praxis	267
Spiel	271
Toleranz	272
Sich Zeit nehmen.....	272
Quellen	277
Über Gewaltfreie Kommunikation	281
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können	281
Grundlegende Gefühle, die wir alle haben	282
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle haben.....	282
Wesentliche GFK-Konzepte im Überblick	284
Zwischen Gefühlen und Interpretationen (Nicht-Gefühlen) unterscheiden..	285
Über Gewaltfreie Kommunikation	289
Über das Center for Nonviolent Communication	291
Gewaltfreie Kommunikation im deutschsprachigen Raum.....	292
Über den Autor.....	293
Stimmen zu diesem Buch.....	294