



Erschienen am 20.04.2023  
304 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-7495-0375-9

Thom Bond

## Mitgefühl als Weg

### 52 Lektionen zur Gewaltfreien Kommunikation

Mehr Mitgefühl erleben

In 52 anschaulichen Lektionen wird Gewaltfreie Kommunikation als konkrete Methode, integrative Umgangsform und als bereichernde Fertigkeit dargestellt und erlebbar gemacht. Vor dem Hintergrund seiner mehr als 30-jährigen Erfahrung stellt Thom Bond die transformative Wirkung der Gewaltfreien Kommunikation anhand von alltäglichen Situationen und Herausforderungen in einer leicht verständlichen, humorvollen und tiefgründigen Form dar.

Das Buch bietet

- eine prägnante, inspirierende und ehrliche Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation,
- konkrete Unterstützung, wie Sie mit fordernden und kritischen Situationen integrativ umgehen können,
- eine alltagstaugliche Anleitung, um die Beziehung zu sich selbst und zu seinen Mitmenschen nachhaltig zu verbessern und zu vertiefen,
- eine friedensstiftende Inspiration, um im eigenen Umfeld aktiv zu werden, GFK zu praktizieren und andere dazu einzuladen.

Durch seine Tätigkeit als Trainer, Mediator, Referent und Coach hat der Autor Zehntausenden von Menschen die Idee der Gewaltfreien Kommunikation nähergebracht. Seine Artikel wurden u.a. in der New York Times, dem New York Magazine und dem Yoga Magazine veröffentlicht. Das Buch versammelt den Inhalt und die Erfahrung aus dem gleichnamigen Online-Kurs, den bisher über 6.000 Teilnehmer\*innen weltweit absolviert haben.

## Autorenprofil

### Thom Bond

Thom Bond ist der Begründer und pädagogische Leiter des NYCNVC (New York Center für Gewaltfreie Kommunikation), Autor und Leiter des Online-Kurses Mitgefühl als Weg. Er ist GFK-Trainer, Mitglied des

Komitees für Kommunikationskoordination der Vereinten Nationen und Trainer bei Internationalen Intensiv-Seminaren (IITs) des CNVC.

## Pressestimmen

"Das gut lesbare Buch ist sowohl für Anfänger beim Kennenlernen der Gewaltfreien Kommunikation, als auch für Fortgeschrittene ein wertvolles Praxishandbuch mit tief gehenden Einsichten und hilfreichen Übungsmethoden."- Prof. Dr. Josef Freise, [www.socialnet.de](http://www.socialnet.de)