



Erschienen am 11.09.2025
424 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0596-8

Stephanie Bachmann Mattei, Kristin K. Collier

Das Herz der Gewaltfreien Kommunikation

25 Schlüsselunterscheidungen – vom Getrenntsein zur Verbundenheit

Was sind Schlüsselunterscheidungen? In der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) helfen sie, wesentliche Unterschiede zwischen mit dem Leben verbundenen und vom Leben getrennten Handlungsweisen und Haltungen zu beleuchten und zu klären. Aufgrund unserer Erziehung und Sozialisation sind uns die lebensfernen Ansätze häufig vertrauter. Wenn wir jedoch beide Seiten kennen und sie unterscheiden können, eröffnen sich uns plötzlich Wahlmöglichkeiten. Wir erkennen, dass wir überhaupt eine Wahl haben. Die Autorinnen erläutern 25 Schlüsselunterscheidungen, etwa Bitten vs. Forderungen, Liebe als Gefühl vs. Liebe als Bedürfnis oder empathisches Einfühlen vs. intellektuelles Vermuten. Die Darstellung jeder Schlüsselunterscheidung wird durch ein Beispiel und einen Übungs- und Reflexionsteil abgerundet.

»Ich kann mir vorstellen, wie sehr Marshall [Rosenberg] sich freuen würde, dieses Buch zu lesen. Er wüsste dann, dass sein Geschenk an uns von einer neuen Generation weiterentwickelt und vertieft wird.« – Lucy Leu

Autorenprofil

Stephanie Bachmann Mattei

Stephanie Bachmann Mattei ist zertifizierte GFK-Trainerin, Assessorin des Center for Nonviolent Communication sowie MBSR-Trainerin. Sie studierte Philosophie in Florenz, beschäftigte sich in ihrer Dissertation mit indischer Philosophie und lebt mit ihrer Familie in Florida.

Kristin K. Collier

Kristin K. Collier ist Autorin und beschäftigt sich im Rahmen der GFK mit Erziehungsfragen und hier besonders mit Neurodiversität. Sie unterrichtet und leitet Gruppen für Kinder und Jugendliche, u. a. aus dem Autismusspektrum.