



Erschienen am 05.05.2006  
320 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-598-2

Kelly Bryson

## Sei nicht nett, sei echt!

Gleichgewicht zwischen Liebe für uns selbst & Mitgefühl. Handbuch für Gewaltfreie Kommunikation

Don't Pay the Price of Being Nice!

Waren Sie als Kind eher nett oder galten Sie als ungezogen? Die Kehrseite des Nettseins ist leider gar nicht nett, sie zeigt sich in Depressionen, einer Neigung zu explosiven Gefühlsäußerungen, Unsicherheit, Ängsten und vielem mehr.

In diesem Buch lernen Sie die Grundlagen und den Geist der Mitfühlenden Gewaltfreien Kommunikation kennen, mit deren Hilfe Sie die Erbkrankheit des Nettseins kurieren können. Von einem Dasein als depressiver Fußabtreter oder aggressiver Tyrann begleitet das Buch Sie auf dem Weg zum erfolgreichen und bewussten Vertreter Ihres eigenen – echten – Standpunkts. Es beschreibt die Prinzipien und Werkzeuge, die Sie für die Entwicklung einer selbstverantwortlichen, nicht verurteilenden, klaren und bewussten Ehrlichkeit benötigen.

„Nettes Totsein ist meiner Meinung nach die Folge jener Erziehung, die notwendig ist, um eine Beherrscherökonomie und eine entsprechende Kultur zu erhalten.“ – Marshall B. Rosenberg

## Autorenprofil

### Kelly Bryson

Kelly Bryson ist seit mehr als 30 Jahren Familientherapeut. Zwölf Jahre verbrachte er als Mönch in einem Ashram und 20 Jahre war er als Trainer für das Center for Nonviolent Communication tätig.

## Pressestimmen

"In diesem Buch finden Sie eine der wirksamsten Techniken zur Erhaltung von Liebe und Harmonie in Beziehungen, die jemals formuliert wurden."- [www.liesmalwieder.de](http://www.liesmalwieder.de)

"Ein sehr unterhaltsames und gleichzeitig tiefgründiges Buch."- **Wiener Journal**

"Brysons Stil ist provokativ und kraftvoll, und es mag durchaus sein, dass manche Vertreter der Gewaltfreien Kommunikation von seiner Art der verbalen Solidarisierung mit unserer Alltagssprache und ihren Stilelementen - wie etwa Ironie und Sarkasmus - nicht ganz glücklich sind. Man könnte dem entgegenhalten, dass Bryson mit seiner Sprache Neulinge dort abholt, wo sie sich (noch) befinden - und gleichzeitig mit dem Vorurteil aufräumt, gewaltfrei zu sprechen hieße notgedrungenermaßen, sich brav, neutral und ohne Biss auszudrücken. Kelly Bryson ist eben nicht nett. Aber dafür echt."- **Kommunikation & Seminar 4/06**

"Bereiten Sie sich darauf vor, einige unkonventionelle Antworten auf große Fragen über Glück und Beziehungen zu erhalten. Kellys Geschichten aus dem Leben, sein Humor und seine erfrischenden Theorien geben eine anschauliche Einführung in die Wirkungsweise von Integrität und Authentizität."- *John Gray*

"Kellys Buch zeigt uns, daß wir erheblich besser in der Lage sind, die Bedürfnisse anderer mit großer Freude zu erfüllen, wenn wir die Schönheit unserer eigenen Bedürfnisse anerkennen."- *Marshall B. Rosenberg*