Erschienen am 19.06.2007
320 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-642-2

Mary Mackenzie

In Frieden leben

Tägliche Meditationen. Gewaltfreie Kommunikation für jeden Tag

Wer träumt nicht von einem Leben in Frieden - mit sich selbst, mit seinem privaten und beruflichen Umfeld, mit dem Rest der Welt? Und wer hätte nicht schon erlebt, dass es mit einem einmaligen Entschluss noch lange nicht getan ist?

Tag für Tag, 366-mal im Jahr erinnert die Autorin Mary Mackenzie mit einer Meditation daran, dass jeder neue Tag auch neue Chancen und Lernmöglichkeiten bereithält. Sie stützt sich dabei auf den reichhaltigen Wissensfundus und ihren eigenen Erfahrungsschatz als Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation: Jede der täglichen Meditationen in diesem Buch enthält ein inspirierendes Zitat, Informationen zu einem bestimmten Aspekt der GFK und einen konkreten Vorschlag zur Umsetzung im Alltagsleben.

Dank seiner klaren, verständlichen Sprache und vieler kleiner Anekdoten eignet sich dieses Buch sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene in der Kunst der Gewaltfreien Kommunikation. Viele kleine Schritte für eine große Sache, denn: "Mit jedem Schritt, den wir machen, mit jedem Moment, in dem wir uns dafür entscheiden, unsere Kinder oder die Verkäuferin nicht anzuschnauzen, mit jeder Situation, in der wir die Bedürfnisse eines anderen berücksichtigen, rückt der Weltfrieden näher. Es ist unvermeidlich."- Mary Mackenzie

Autorenprofil

Mary Mackenzie

Mary Mackenzie ist vom Center for Nonviolent Communication (CNVC) zertifizierte GFK-Trainerin und Geschäftsführerin des Flagstaff Center for Compassionate Communication, einer gemeinnützigen Organisation,

die sich für den Frieden einsetzt. Sie arbeitet mit Einzelpersonen, Paaren, Familien und Kindern an einer Umwandlung des Denkens, Sprechens und Zuhörens für eine Verbesserung ihrer Beziehungen.

Pressestimmen

"Ein ganz tolles Konzept das ich sehr bereichernd finde. Auch wenn man mit der Gewaltfreien Kommunikation nicht vertraut ist, ist dieses Buch eine Bereicherung für das Alltagsleben. Mit Hilfe der Tagesmeditationen will Autorin Mackenzie uns täglich daran erinnern, dass jeder neue Tag auch neue Chancen und Lernmöglichkeiten bereithält. Und wer hat es nicht auch schon erlebt, dass es mit einem einmaligen Entschluss und gutem Vorsatz noch lange nicht getan ist. Es ist wahrlich ein tägliches Bemühen und Bewusstmachen notwendig. [...] Dieses Buch ist ein tägliches Geschenk und eignet sich auch sehr gut als Geschenk für liebe, bewusste und wertvolle Menschen."**- Die Virtuelle. Monatsjournal für Wellness und Erfolg in Beruf, Körper, Geist und Seele**