Erschienen am 18.12.2014
256 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-324-9

Karoline Bitschnau

# Die Sprache der Giraffen

## Zur Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen. Wie die GFK Ihr Leben verändern kann

Es gibt viel theoretisches Wissen über Kommunikation. Aber wie kann dieses Wissen in eine breite Praxis integriert und umgesetzt werden? Trotz aller Modelle und Theorien lässt sich eine stetige Zunahme an Gewalt und damit Nicht-Verständigung verzeichnen. Auf der Suche nach einem Modell, das gleichsam praxistauglich ist, lernte die Autorin die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg kennen. Im vorliegenden Buch, einer überarbeiteten Fassung ihrer Dissertation, erörtert Karoline Bitschnau u.a., wie die Gewaltfreie Kommunikation die Reflexions- und Konfliktfähigkeit erweitern kann und inwieweit eigene Entwicklungsprozesse bewusst gestaltet werden können. Sie beschäftigt sich mit den gesundheitsfördernden Effekten emotionaler und sozialer Kompetenz und damit, wie Menschen zu einer erweiterten Handlungsfähigkeit gelangen und ihr Leben so immer bewusster gestalten können. Dieses Buch bietet u.a. grundlegende Einblicke in jene bewährten Konzepte und Modelle, die die Basis für eine Gewaltfreie Kommunikation darstellen sowie spezifisches Wissen darüber, wie soziale Kompetenzen erweitert und gefördert werden können.

# Autorenprofil

## Karoline Bitschnau

Dr. phil. Karoline Bitschnau ist Erziehungswissenschaftlerin, Lebens- und Sozialberaterin, Lehrbeauftragte verschiedener Universitäten, Trainerin für Kommunikation, Rhetorik und Konfliktmanagement. Weitere Arbeitsschwerpunkte: Coaching, psychosoziale Gesundheit und soziale Kompetenz.