



Erschienen am 26.03.2015  
64 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-409-3

Marshall B. Rosenberg

## Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten

Das verborgene Geschenk des Ärgers  
entdecken. Gewaltfreie Kommunikation: Die  
Ideen & ihre Anwendung

Wir fühlen die Wut, wenn sie uns überfällt. Unser Gesicht läuft rot an, der Blickwinkel verengt sich, der Herzschlag nimmt zu und wir werden von beurteilenden Gedanken überflutet. Unsere Wut wurde ausgelöst und gleich werden wir etwas sagen, das alles noch viel schlimmer macht. Doch es gibt eine Alternative. In der Gewaltfreien Kommunikation lernen wir, dass Wut einem ganz bestimmten lebensbereichernden Zweck dient. Sie ist ein Alarmsignal dafür, dass wir von dem, was wir wertschätzen, getrennt sind und daß unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Es kann also nicht darum gehen, die Wut in den Griff zu bekommen, indem wir Gefühle unterdrücken oder dass wir andere anbrüllen, um unsere Beurteilungen loszuwerden. Marshall Rosenberg zeigt, wie wir mit Hilfe unserer Wut unsere Bedürfnisse entdecken und wie wir sie auf konstruktive Weise erfüllen können.

## Biografien

### Marshall B. Rosenberg

Dr. Marshall B. Rosenberg (1934-2015) war international bekannt als Konfliktmediator und Gründer des internationalen Center for Nonviolent Communication in den USA. Die von ihm entwickelte Methode der Gewaltfreien Kommunikation hat sich als machtvolles Werkzeug herausgestellt, um Differenzen auf persönlichem, beruflichem und politischem Gebiet friedlich zu lösen. Dr. Rosenberg hat die Gewaltfreie Kommunikation in mehr als zwei Dutzend Ländern an Ausbilder, Schüler, Studenten, Eltern, Manager, medizinisches und psychologisches Fachpersonal, Militärs, Friedensaktivisten, Anwälte, Gefangene, Polizisten und Geistliche weitergegeben.