



Erschienen am 20.09.2016  
256 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-95571-573-1

Ingrid Holler

## Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation

Abwechslungsreiche Übungen für  
Selbststudium und Seminare

Ein praxisnahes GFK-Übungsbuch für Anfänger und  
Fortgeschrittene

Ein Buch aus der Praxis für die Praxis, das mit humorvollen  
Beispielen die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall  
B. Rosenberg für den ganz normalen Alltag nutzbar macht.  
Selbstlernende können in leicht nachvollziehbaren Übungen auf  
gehirnfreundliche Art das Handwerkszeug der GFK trainieren, wie  
z. B.:

- Störungen aktiv und aufrichtig mit den vier Schritten  
ansprechen;
- klare Bitten äußern, statt Forderungen aufzustellen;
- mit Kritik, Vorwürfen und Schuldzuweisungen produktiv  
umgehen;
- Ärger vollständig ausdrücken, statt ihn heimlich wirken zu  
lassen.

Das Trainingsbuch orientiert sich inhaltlich auch an dem Buch  
Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg. Es hat die  
gleiche thematische Kapitelaufteilung und Sie finden immer  
wieder Fragen zu dem Text im GFK-Buch, die die Übungen  
vertiefend begleiten.

„Dieses Arbeitsbuch zeichnet sich durch viele praktische Ideen  
aus, bereichert

die eigene Beratungsarbeit und ist somit zu empfehlen.“

– European Association for Supervision and Coaching

## Autorenprofil

Ingrid Holler

"Zuhören können und sich selbst offen mitzuteilen sind die Schlüssel für eine gelingende

Kommunikation. Das Miteinander im persönlichen Bereich kann davon ebenso positiv beeinflusst werden wie das Aushandeln gesellschaftlicher Positionen - zum Besseren für alle Beteiligten." Ingrid Holler ist langjährig erfahrene Autorin, Unternehmerin, Trainerin, Ausbilderin, Coach und Mediatorin auch in der Gewaltfreien Kommunikation. Sie ist Mitinhaberin der Akademie Blickwinkel - [www.akademie-blickwinkel.de](http://www.akademie-blickwinkel.de).

## Pressestimmen

[Zu Rosenbergs Grundlagenwerk] "haben wir den perfekten Begleiter, den praktischen Leitfaden, der von der Autorin Ingrid Holler mit einfachen, sehr alltäglich orientierten und sympathischen Übungen versorgt wird. Es ist eine Melange aus Fragen, Selbstdetektion, Übungen der sinnlichen Wahrnehmung, Gesprächsführung und natürlich auch der tatsächlichen Konfrontationen in alltäglichen Situationen oder Gruppenkonstellationen."- [www.rezi-online.de](http://www.rezi-online.de)