Erschienen am 04.02.2026
224 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-608-0

Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation

Eine Sprache des Lebens

Das Grundlagenwerk in Gewaltfreier Kommunikation

Wie können wir Konflikte ohne Schuldzuweisungen, Machtkämpfe oder verletzende Worte lösen?
Marshall B. Rosenberg zeigt in diesem internationalen Bestseller einen Weg, der Beziehungen stärkt, Missverständnisse klärt und Frieden fördert – im Alltag, in der Familie,
am Arbeitsplatz und sogar in politischen Konflikten.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist mehr als eine Methode: Sie ist eine Haltung, die auf Empathie und Respekt basiert.
Statt zu urteilen und zu fordern lernen wir, unsere Gefühle und Bedürfnisse klar auszudrücken und gleichzeitig die unseres Gegenübers wahrzunehmen.

Das Buch vermittelt Schritt für Schritt den vierstufigen Prozess der GFK:
1. Beobachten, ohne zu bewerten
2. Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
3. Bedürfnisse erkennen und Verantwortung übernehmen
4. Bitten statt fordern – klar und konkret

Gewaltfreie Kommunikation hilft, alte Muster von Schuld und Scham zu überwinden und echte Verbindung zu schaffen - für alle,
die authentisch kommunizieren und auch in schwierigen Konfliktsituationen sicher und lösungsorientiert handeln möchten.

“Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und ihr Verhalten zu ändern, sondern Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie basieren."- Marshall Rosenberg

Autorenprofil

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.

Pressestimmen

"Ein Buch, das man immer wieder lesen kann."- **Forum**

"Für alle, die lernen wollen, ihre Gefühle auf den Punkt zu bringen."**- emotion**

"Dieser Bestseller von Marshall B. Rosenberg postuliert eine spezielle Methode der gewaltfreien Kommunikation, die für die unterschiedlichsten Situationen im Beruf, im Privatleben und auf dem politischen Parkett erfolgreich Türen öffnet. Ein angenehm zu lesendes Buch und gleichzeitig ein Kommunikationsratgeber, der Denkanstösse gibt und unsere Einstellung zur Kommunikation positiv beeinflusst. Mit vielen Geschichten, Erlebnissen und beispielhaften Gesprächen, die die Umsetzung erleichtern."**- Management mit gesundem Menschenverstand**

"Heute noch ist der siebzigjährige Rosenberg von Kolumbien über Kosovo bis nach Israel/Palästina unterwegs, spricht vor Offizieren und Soldaten, in Flüchtlingslagern und Gefängnissen, vor Professoren und Elterngruppen - und neuerdings vermehrt auch vor Anthroposophen. Einige Lehrer an Rudolf Steiner Schulen haben entdeckt, dass seine Methode der Gewaltfreien Kommunikation auch in Schulzusammenhängen fruchtbar angewendet werden kann. So konnte z.B. in der diesjährigen (59.) Studien- und Übungswoche der *Freien Pädagogischen Vereinigung* FPV in Trubschachen (Emmental) ein Kurs *Konfliktfähigkeit erüben* (nach Dr. Rosenberg) belegt werden, geleitet von H. Baud und A. Wessel. - Man möchte der echt lebensnahen, auch humorvollen Art, wie Dr. Rosenberg es versteht, den Zuhörern das Ernstnehmen der eigenen - oft un- oder nur halbbewussten und daher zwanghaft wirkenden - Bedürfnisse zur Grundlage für das Verstehen der Bedürfnisse des Andern zu machen, eine fruchtbare weitere Verbreitung wünschen. (...) Wenn Anthroposophen durch die Gewaltfreie Kommunikation des Dr. Rosenberg neben einem lebensgemäßeren und heilsameren Umgang miteinander auch noch dazu angeregt werden, Dr. Steiners Ausführungen vertiefter zu verstehen (und anzuwenden) - umso besser!"**- GEGENWART**

"Ich wünsche mir, dass alle, die in sozialen oder therapeutischen Berufen tätig sind, dieses weise und lebensnahe Buch kennen würden, um meine Begeisterung zu teilen."**- Anthroposophie heute**

"Wer in seinem Betrieb mehr Effizienz wünscht, der sollte sich diesen Bestseller gründlich einverleiben. Dazu gibt es inzwischen noch einige Nachfolgebände, erschienen im selben Verlag. Das Ergebnis: mehr Freude bei der Arbeit."**- Elektronik**

"Konfliktmanagement durch Kommunikation - ein äußerst lehrreiches Buch."**- FAZ-Hochschulanzeiger**

"Alle sprechen vom Frieden. Aber wo anfangen? Kollegen vergraulen einander, Beziehungen scheitern, Geschäftspartner ziehen vor Gericht, weil sie sich nicht mehr verstehen, weil sie nicht mehr miteinander reden können, weil sie müde, demotiviert und achtlos geworden sind, weil sich zu viele Tabuthemen angesammelt haben. Und trotzdem hoffen wir, dass die nächste Beziehung alles in Ordnung, vielleicht sogar das große Glück bringen wird. Kommunikations- und Konfliktfähigkeit als Basis unserer Beziehungen ist nur in den seltensten Fällen ein angeborenes Talent. Die meisten Menschen müssen sich Kompetenz auf diesem Gebiet erst aneignen. Dr. Marshall B. Rosenberg hat eine Methode zur gewaltfreien Kommunikation entwickelt, die jedermann anwenden kann und die sich im Alltag bewährt hat. Einfühlsames Zuhören hat als wirksame therapeutische Verhaltensweise ihren festen Platz in der von Carl Rogers begründeten klienten-zentrierten Gesprächstherapie. Die GFK fördert intensives Zuhören, Respekt und Empathie und erzeugt den beiderseitigen Wunsch, sich vom Herzen her zu verständigen. Wenn uns jemand mit Worten angreift, neigen wir dazu, uns zu verteidigen und zurückzuschlagen. Das so entstehende Wortgefecht bringt meistens keine Seite ihrem Ziel näher, sondern belastet oder zerstört die Beziehung der Gesprächspartner, die plötzlich zu Gesprächsgegnern geworden sind. Bei der gewaltfreien Kommunikation (GFK) wird auf Angriffe verzichtet. Der Fokus der Aufmerksamkeit richtet sich auf die Gefühle und Bedürfnisse, die den oft unbedachten Äußerungen zu Grunde liegen."**- Kay Hoffman**

"Rosenberg zeigt, wie man mit dieser Methode seinen Ärger vollständig ausdrücken, sich von alten Mustern, die dafür sorgen, dass wir uns unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, befreien und Wertschätzung und Anerkennung aussprechen kann."**- www.sandammeer.at**

"Es handelt sich bei diesem Buch um eine verständlich geschriebene, immer wieder in narrativem Stil verfasste Einführung in zivilisierte Formen der Kommunikation - als Gegenmodell zu Gewalttätigkeit."**- deutsche jugend, Zeitschrift für die Jugendarbeit**

"Ein Buch, das aktueller nicht sein kann und dessen Grundprinzipien jeder kennen sollte. Ein Beitrag für mehr Frieden in der Welt durch einen bewussteren Umgang mit unserer Sprache."**- connection**

"In unseren Klassenzimmern wird ein Klima des vertrauensvollen Verständnisses herrschen, wenn der Stress ständiger Konfrontationen einem verständigen Miteinander weicht. Ein echtes Thema für einen pädagogischen

Tag."**- Beiträge Pädagogischer Arbeit**

"Gewaltfreie Kommunikation erweist sich als eine durch Einfachheit und Wirksamkeit beeindruckende, in jedem Bereich anwendbare Methode. Somit bietet die Lektüre des Buches wertvolle Hilfen für jeden, der sich mit seinem eigenen Kommunikationsverhalten konstruktiv-kritisch auseinandersetzen und im Bereich der respektvollen Kommunikation dazulernen will."**- Amtlicher Schulanzeiger**

"Mit der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Dr. Marshall B. Rosenberg habe ich ein Kommunikationsmodell kennen gelernt, das Brücken baut durch aufrichtiges und einfühlsames Sprechen."**- I.N.P.U.T.-Newsletter**

"Zunächst war ich etwas skeptisch: Ein Buch über empathische Kommunikation - kann es wirklich viel Neues enthalten? Ja, es kann. Das Neue sind meiner Meinung nach nicht die einzelnen Bestandteile, sondern die Kombination. Auf dem Weg zu gewaltfreier Kommunikation nennt der Autor vier wesentliche Komponenten: Beobachten, Fühlen, Brauchen, Bitten. Sind sie in der Interaktion zwischen Menschen enthalten, gelingt eine Verständigung, die einfühlsam und respektvoll ist und dem anderen mitteilt, was sich im eigenen Inneren abspielt. Faszinierend wird das Buch durch Beispiele, die den Erfolg der Methode in scheinbar ausweglosen Situationen beschreiben."**- LebensArt, Osterberg-Newsletter**

"Der international bekannte Konfliktmediator und Gründer des internationalen Center for Nonviolent Communication in den USA legt hiermit sein Hauptwerk seiner jahrzehntelangen Arbeit für Konfliktmanagement im privaten Bereich, in Schule, Gesellschaft und bei internationalen Auseinandersetzungen vor. Das Buch will den Leser ermutigen zu lernen, wie Gedankenmuster aufgelöst werden, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen; wie potentielle Konflikte in friedliche Gespräche umgewandelt werden können; wie jemand offen seine Meinung sagen kann, ohne Feindseligkeiten bei anderen zu erwecken; wie eine größere Tiefe, Verständnis und Achtsamkeit bei zwischenmenschlichen Beziehungen geschaffen und wie Empathie erzeugt werden kann. Rosenbergs Lehr-, Hand- und Übungsbuch ist sicherlich keine Rezeptologie, wie der *gute Mensch* und das *gute Leben* verwirklicht werden können; es bietet aber Anregungen und Methoden für ein gewaltfreies und einfühlsames Miteinander auch in der Schule; denn es geht in unserem *globalen Dorf* um nicht mehr und nicht weniger als die Fähigkeit, den Anderen in seinem Anderssein zu akzeptieren und die kulturelle und interkulturelle Auseinandersetzung als eine Bereicherung für die eigene Identität zu begreifen."**- GEW Info Hildesheim**

"Rosenbergs sehr angenehm zu lesendes Buch ist mehr als ein Kommunikationsratgeber, denn es bietet Denkanstöße, die unsere Einstellung zur Kommunikation und zum Miteinander grundlegend positiv verändern können. Das Buch ist vorbildlich aufgemacht.
Sehr spannend für alle, die sich mit Kommunikation und dem menschlichen Miteinander befassen. Ein Muss für Kommunikationstrainer."**- www.zeitzuleben.de**

"Die Techniken in diesem Buch verwandeln potentielle Konflikte in friedliche Gespräche"- *John Gray*

"Ich bin überzeugt, daß die Prinzipien und Techniken in diesem Buch die Welt buchstäblich verändern können"- *Jack Canfield*

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de