

INHALT

Wieso sollten Kinder gewaltfreie Kommunikation so früh wie möglich erlernen?	1
Die Themen dieses Buches und der Aufbau	2
Was ist Kommunikation eigentlich?	4
Wieso versteht man andere überhaupt?	7
Was ist gewaltfreie Kommunikation und was unterscheidet sie von gewaltvoller Kommunikation?	9
Was ist gewaltfreie Kommunikation nicht?	9
Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation.....	11
Schritt 1: Beobachten	11
Beobachten, aber nicht bewerten	14
Schritt 2: Gefühle schildern	16
Welche Gefühle gibt es überhaupt?	18
Schritt 3: Bedürfnisse	20
Die neun Grundbedürfnisse erklärt	21
Schritt 4: Bitte formulieren.....	25
Bitte anstatt Aufforderung	28
Drei Tipps beim Stellen von Bitten:	29
Die Reihenfolge der Schritte	30
Konflikte und Missverständnisse unter der Lupe: Was tun wir da eigentlich immer und wieso ist es so schwer?	33
Tipps und Tricks, um richtig verstanden zu werden:	34
Wenn Kinder etwas wollen, wir aber nicht	37
Wenn wir etwas wollen, Kinder aber nicht	41
Warum ist gewaltfreie Kommunikation manchmal sehr schwer?	44
Was ist Empathie und wieso brauchen wir sie?	47

Der Unterschied zwischen Wertschätzung und Komplimenten oder Lob	50
Schweigen ist auch Kommunikation	52
Wie gewaltfrei kann Schreien sein?.....	55
Wie kommt es zu Blockaden und wie kann man sie auflösen?	57
Das gemeine Gefühl Ärger: Auslöser und Ursache unterscheiden lernen	59
Auch mit sich selbst kann man gewaltfrei kommunizieren.....	62
Das Wort „Sollen“ und die Sklaverei, aus der man herauskommen kann	65
Warum erzieht man? - Die Philosophie der gewaltfreien Kommunikation und das Thema der Freiwilligkeit	69
Wie hört man richtig zu und wieso ist es aktiver, als man denkt?	73
Wie kann man Kindern gewaltfreie Kommunikation erklären?.....	76
Übungen zur gewaltfreien Kommunikation	77
Übungen zum ersten Schritt: Beobachten.....	79
Übungen zum zweiten Schritt: Gefühle.....	80
Übungen zum dritten Schritt: Bedürfnisse	81
Übungen zum vierten Schritt: Bitte	82
Wie sollte man mit Fehlern umgehen?	84
Die vier Seiten jeder Äußerung und weshalb man sie beachten sollte	86
Die Kommunikationsformeln To-Go: Wenn es mal schnell gehen muss	90
Wie man gewaltfrei kommuniziert und wie nicht: Eine Zusammenfassung	91
Quellen.....	93