

# 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