

# INHALT

Einleitung .....	1
1. Definition von Gewalt .....	3
1.1. Viele Facetten der Gewalt .....	3
1.2. Verhalten von Opfer, Täter & Zuschauer .....	4
1.3. Rechtfertigung von Gewalt.....	5
1.4. Entkommen Sie der Gewaltspirale.....	5
1.5. Gewalt im deutschen Rechtssystem .....	6
1.6. Verschiedene Formen der Gewalt .....	8
1.6.1. Wieso psychische Gewalt genauso schlimm ist .....	10
1.6.2. Psychische Gewalt im Detail .....	11
1.6.3. Fünf Anzeichen, dass Sie ein Täter sind .....	14
1.6.4. Geschichte der körperlichen Strafe .....	18
2. Definition von Kommunikation .....	26
2.1. Loriots „Das Frühstücksei“ .....	29
2.2. Drei berühmte Kommunikationsmodelle unter der Lupe .....	31
2.2.1. Eric Berne: Transaktionsanalyse .....	32
2.2.2. Friedemann Schulz von Thun: Das Vier-Ohren-Modell.....	41
2.2.3. Paul Watzlawick: Die fünf Axiome der Kommunikation.....	46
2.3. So verbessern Sie Ihre Kommunikation.....	49
2.3.1. Kleine Übungen zur Verbesserung der Kommunikation .....	57
3. Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg.....	59
3.1. Auf professionelle Art Konflikte lösen .....	63
3.2. Kindererziehung mit gewaltfreier Kommunikation .....	65
3.3. Konfliktmanagement in der Schulzeit.....	69
3.4. Beziehungskonflikte überwinden.....	76
4. Drei einfache Übungen zur Gewaltfreien Kommunikation .....	79
5. Zusammenfassung .....	84