

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