

Inhalt

Vorwort von Vera F. Birkenbihl	9
Einführung von Friedrich Glasl	11
Danksagungen	13
1 Von Herzen geben:	
Das Herz der gewaltfreien Kommunikation	15
Einleitung	17
Wie wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren können	18
Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation	21
Wie wir die gewaltfreie Kommunikation in unserem Leben und in unserer Umgebung anwenden können	23
2 Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockiert	29
Moralische Urteile	31
Vergleiche anstellen	33
Verantwortung leugnen	34
Andere Formen lebensentfremdender Kommunikation	37
3 Beobachten ohne zu bewerten	39
Die höchste Form menschlicher Intelligenz	44
4 Gefühle wahrnehmen und ausdrücken	49
Unterdrückte Gefühle kommen teuer zu stehen	51
Gefühle im Gegensatz zu „Nicht“-Gefühlen	54
Wie wir uns einen Gefühlswortschatz aufbauen	56

5 Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen	61
Eine negative Äußerung und vier Reaktionsmöglichkeiten	63
Die Bedürfnisse an den Wurzeln unserer Gefühle.	67
Der Schmerz, den wir fühlen, wenn wir unsere Bedürfnisse ausdrücken, im Gegensatz zu dem Schmerz, den wir beim Unterdrücken unserer Bedürfnisse fühlen	70
Von emotionaler Sklaverei zu emotionaler Befreiung	72
6 Um das bitten, was unser Leben bereichert	79
Positive Handlungssprache benutzen	81
Bitten bewußt formulieren	85
Um Wiedergabe bitten	87
Um Offenheit bitten	88
Bitten an eine Gruppe richten	89
Bitten kontra Forderungen	91
Mit welchem Ziel äußern wir eine Bitte?	94
7 Empathisch aufnehmen	101
Präsenz: Tu nicht irgend etwas, sei einfach da.	103
Auf Gefühle und Bedürfnisse hören	105
Paraphrasieren – Mit eigenen Worten wiedergeben.	108
Empathie vertiefen	113
Wenn Schmerz unsere Empathiefähigkeit blockiert.	114
8 Die Macht der Empathie	119
Empathie, die heilt	121
Empathie und die Fähigkeit, verletzlich zu sein	123
Wie Empathie Gefahrensituationen entschärft	124
Ein „Nein“ empathisch hören.	127
Mit Empathie ein leerlaufendes Gespräch wiederbeleben	128
Empathie für Stille	130
9 Ärger vollständig ausdrücken	135
Den Auslöser von der Ursache unterscheiden.	137
Ärger hat immer einen lebensbejahenden Kern	139
Auslöser kontra Ursache: Praktische Auswirkungen.	141
Vier Schritte um Ärger auszudrücken	144
Zuerst Empathie anbieten	145
Wir nehmen uns Zeit	147

10 Die beschützende Anwendung von Macht	153
Wenn die Anwendung von Macht unumgänglich ist.	155
Die Einstellung hinter der Machtanwendung	155
Verschiedene Arten bestrafender Macht	156
Strafen haben ihren Preis	157
Zwei Fragen, die deutlich machen: Strafen haben ihre Grenzen .	158
Die beschützende Ausübung von Macht in Schulen	159
11 Uns selbst befreien und andere unterstützen	163
Sich von alten Mustern befreien	165
Innere Konflikte lösen	165
Traumtötersprache	167
In unserer inneren Welt gut für uns sorgen	168
Diagnosen durch gewaltfreie Kommunikation ersetzen	169
12 Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken in gewaltfreier Kommunikation	177
Die Absicht hinter der Anerkennung	179
Die drei Bestandteile der Wertschätzung.	180
Wertschätzung annehmen.	181
Der Hunger nach Anerkennung	183
Die Abwehr überwinden, Anerkennung auszusprechen.	184
Anhang	
Epilog.	187
Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation	189
Übungen.	190
Literatur	197
Über die Aufgabe des CNVC (amerikanisches Zentrum für GFK) .	199
Über den Autor und das Center for Nonviolent Communication..	199
Kontakte im deutschsprachigen Raum	200
Kommentare zur Gewaltfreien Kommunikation:	201
Personen- und Sachwortregister	203