

# INHALT

Einleitung . . . . .	6
Mein eigenes Bewusstsein . . . . .	7
Unsere Erziehung als Eltern . . . . .	8
Die Grenzen von Zwang und Bestrafung . . . . .	9
Eine bestimmte Qualität von Beziehung . . . . .	11
Die Grenzen von Belohnungen . . . . .	13
Unser gewohntes Verhalten umwandeln . . . . .	15
Der alltägliche Kleinkrieg um die Hausarbeit . . . . .	16
Bedingungslose Liebe . . . . .	19
Unsere Kinder vorbereiten . . . . .	20
Das „Kapitäns“-Spiel . . . . .	22
Macht ausüben . . . . .	24
Unterstützende Gemeinschaften . . . . .	27
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum . . . . .	31
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben . . . . .	38
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen . . . . .	38
Über das CNVC und die GFK . . . . .	40
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können . . . . .	43