

Inhalt

Vorwort	6
1. Gewaltfreie Kommunikation – aufrichtig und wertschätzend	9
Kommunikation – Information und Beziehung	10
Gewaltfrei – Was heißt das?	11
Ein positives Menschenbild	15
Die Umsetzung – Ein Überblick	18
2. Innere Grundlagen	23
Motivation – mit klarer Absicht	24
Präsenz – mit Herz und Verstand	25
Authentizität – aufrichtig und selbstverantwortlich	27
Empathie – offen und einfühlsam	28
Zuwendung – interessiert und wohlwollend	31
3. Aufrichtig und wertschätzend mit sich selbst kommunizieren	35
Ich sehe – Die Kunst der reinen Beobachtung	36
Ich fühle – Unser inneres Feedbacksystem	40
Ich brauche – Bedürfnisse als Schlüssel zur Lebendigkeit	45
Ich bitte – Eine Einladung	50
Und du? – Verständnis für den anderen entwickeln	56

4. Aufrichtig und wertschätzend mit anderen kommunizieren	59
Sich aufrichtig mitteilen	60
Ganz Ohr – Empathisch zuhören	62
Angekommen? – Feedback geben und annehmen	67
Alarm! – Ärger übersetzen	70
Stopp! – Grenzen setzen	77
Danke! – Wertschätzung ausdrücken	80
5. Tipps für die Umsetzung	83
Konfliktgespräche vorbereiten	84
Checklisten	85
Notfallmaßnahmen	87
Tipps für die Umsetzung im Alltag	89
Fast Reader	90
Die Autoren	94
Quellen und weiterführende Literatur	95
Register	96