

# Inhalt

Vorwort .....	8
<b>1. Einführung.....</b>	10
Tanzstunde .....	10
Eine Einladung .....	12
... zum Lebendigsein .....	13
<b>2. Was ist Gewaltfreie Kommunikation?.....</b>	15
Das Konzept .....	15
<i>Eine Sprache des Lebens · Von Wölfen und Giraffen ·</i>	
<i>Werturteile und moralische Urteile · Empathie · Verantwortung übernehmen</i>	
Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation .....	17
<i>1. Beobachtungen · 2. Gefühle · 3. Bedürfnisse · 4. Bitten</i>	
Das Ziel .....	18
Über die Anwendung Gewaltfreier Kommunikation im Alltag .....	18
<b>3. »Ich hab's genau gesehen!« – <i>Von der Unterstellung zur Beobachtung</i>.....</b>	20
Elternabend .....	20
Immer, ständig, nie: Zeit ist eine Illusion .....	21
Die Kunst des Beobachtens .....	22
Noch ein Wort zu unserer Vorgehensweise .....	23
Was ist passiert? .....	23
Gefühle .....	24
Bedürfnisse .....	25
Bitten .....	25
<b>4. »Ich hab's doch gleich gesagt!« – <i>Vom Rechthabenwollen zum Konsens</i> .....</b>	27
Irrfahrt .....	27
Recht statt Glück? .....	28
Vergleiche und Ironie .....	29
Was hat gestört? .....	30
Gefühle .....	31
Bedürfnisse .....	31
Bitten .....	32

<b>5. »Wie konntest du nur!« – Die wandelbare Welt der Vorwürfe .....</b>	33
Startbahn .....	33
Moralische Urteile und Vorwürfe .....	34
Verantwortung leugnen .....	35
Verdienen .....	35
Eine negative Äußerung – vier Reaktionsmöglichkeiten .....	36
1. Wahlmöglichkeit: <i>Selber Schuld!</i> · 2. Wahlmöglichkeit: <i>Du hast Schuld!</i> ·	
3. Wahlmöglichkeit: <i>Was fühlst und was brauche ich jetzt?</i> ·	
4. Wahlmöglichkeit: <i>Was fühlt und was braucht der andere?</i>	
Und noch einmal von vorn .....	37
<b>6. »Nur wegen dir geht's mir schlecht.«</b>	
<b>    Über Gefühle und Verantwortung .....</b>	39
Jubiläum .....	39
Die Macht der Gefühle .....	40
Wer macht die Gefühle? .....	41
Solo für Romeo .....	43
<i>Der Goldene Weg · Den Auslöser anerkennen · Um Wertschätzung bitten ·</i>	
<i>Nach Einfühlung fragen · Kurze Pause I · Kurze Pause II</i>	
<b>7. »Ach, komm doch endlich!« – Über Bedürfnisse und Strategien .....</b>	45
Heimspiel .....	45
Bedürfnisse .....	46
... und Strategien .....	47
Bedürfnisse in Beziehungen .....	47
Solo für Julia .....	48
Einfühlung für Romeo .....	49
<b>8. »Würdest du wohl ... ?« – Die Kunst des Bittens I .....</b>	51
Chaos .....	51
Bitte! .....	52
<i>Positive Sprache · Tun statt Sein · Die Dinge beim Namen nennen ·</i>	
<i>Hier und Jetzt! · Auf den Punkt kommen · Weiterführende Bitten</i>	
In eigener Sache .....	54
<b>9. »Nein. Jetzt nicht.« – Die Kunst des Bittens II .....</b>	56
Stopp .....	56
Mit einem Nein umgehen .....	57
Und was steckt dahinter? .....	57
„Nein“ in Beziehungen .....	59

<b>10. »Wie fühlst du dich?« – <i>Über Empathie</i></b> . . . . .	60
Lammfilet . . . . .	60
Was ist Einfühlung? . . . . .	61
Drei Bedingungen für Empathie . . . . .	62
<i>Absicht · Präsenz · Ausrichtung</i>	
Die Grenzen der Empathie. . . . .	62
Gut gefragt. . . . .	63
Sympathie oder Empathie? . . . . .	63
Ausühlung . . . . .	64
<b>11. »Am Anfang war es noch eine Vision, aber dann ...«</b>	
<i>Ein Interview mit Klaus-Dieter Gens und Katarina Schmidt</i> . . . . .	65
Reality Check. . . . .	65
Konfliktpotential . . . . .	66
Eine bewußte Entscheidung. . . . .	68
Wenn Wölfe durch die Wohnung laufen . . . . .	69
Eine Frage der Haltung . . . . .	70
Rituale . . . . .	72
Den anderen beim Wort nehmen . . . . .	74
Werte und Grenzen . . . . .	75
Die Vision . . . . .	78
Anleitung zum Glücklichsein . . . . .	79
Alltagspraxis. . . . .	81
Und immer wieder: Gefühle . . . . .	83
Gewaltfrei leben. . . . .	84
<b>12. Stellen Sie sich vor ...</b> . . . . .	86
<b>Anhang</b> . . . . .	88
Gefühlsworte, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen . . . . .	88
Gefühlsworte, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen . . . . .	89
Interpretation statt Gefühl . . . . .	91
<i>Identifizierung von „Interpretationsgefühlen“ . . . . .</i>	
<i>Es ist wahrscheinlich eine Interpretation · Ausdruck wirklicher Gefühle</i>	
Bedürfnisse . . . . .	92
Über Marshall B. Rosenberg . . . . .	93
Das Center for Nonviolent Communication . . . . .	93
Trainer im deutschsprachigen Raum . . . . .	94
Das Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Berlin e.V. . . . .	94