

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung: Am Anfang war das Wort. Und das Wort war bei dir	13
1. Was Menschen wirklich wollen.....	19
1.1 Jetzt mal ganz ehrlich, bitte!	21
1.2 Warum Bedürfnisse super für dein Leben sind	23
1.3 Eine achtsame Haltung und fünf Grundüberlegungen für eine komplett neue Sicht auf die Welt	26
1.4 Marshall Rosenbergs vier Schritte: der Kommunikations-Turbo	28
1.5 Empathie rückwärts: Mit Vorwürfen achtsam umgehen	30
1.6 Das Kapitel rekapitulieren	31
2. Zutaten zum Zoffen – warum es kracht und was du stattdessen tun kannst	33
2.1 Zoff-Grund 1: Die Schuldbrille – oder: Warum dich die Frage, wer schuld ist, nicht weiterbringt.....	34
2.2 Zoff-Grund 2: Die vier Fallstricke – Interpretieren, Pseudogefühle, „falsche“ Strategien beklagen, fordern.....	36
2.2.1 FALLSTRICK 1: Mit einer Interpretation beschreiben, was passiert ist	37
2.2.2 FALLSTRICK 2: Pseudogefühle – mit Urteilen und Gedanken über Gefühle sprechen.....	39
2.2.3 FALLSTRICK 3: Über „falsche Handlungen“ reden statt über dein Bedürfnis	41
2.2.4 FALLSTRICK 4: Mit Forderungen auf deinen Vorstellungen beharren.....	44
2.3 Zoff-Grund 3: Die Kommunikationssperren benutzen	45
2.3.1 Die Kommunikationssperren in Aktion	47
2.3.2 Die W-Fragen-Falle.....	51
2.4 Zoff-Grund 4: Das Drama-Dreieck – in eine Opferrolle schlüpfen und darüber nachdenken, wer der Täter ist	52
2.5 Das Kapitel rekapitulieren	60

3.	Zutaten, damit es funktioniert: So bist du aufrichtig und klar – ganz ohne Zoff.....	61
3.1	Klarheit mit den vier Schritten	63
3.1.1	Interpretieren bedeutet, Geschichten über die Welt zu erfinden – Wahrnehmen ist der Versuch, die Welt zu beschreiben	65
3.1.2	Gefühle, das unbekannte Wesen	74
3.1.3	Bedürfnisse: Nutze dein Triebwerk.....	91
3.1.4	Bitten will gelernt sein. Und getan	97
3.2	Empathie: Der Perspektivwechsel auf die Sonnenseite des Lebens	111
3.3	Das Kapitel rekapitulieren	117
4.	Zutaten für deine innere Haltung: Wie Achtsamkeit und Authentizität zusammengehen.....	119
4.1	Vier Ohren für ein Halleluja: das Vier-Ohren-Modell	119
4.1.1	Wähle deinen Ohrenfilter.....	121
4.1.2	Mit Verständnis nach innen hören – und nach außen sprechen	124
4.2	Die Power der Verletzlichkeit.....	126
4.2.1	Verletzlichkeit gibt Rückgrat.....	128
4.2.2	Der magische Moment, wenn Verbindung möglich ist	129
4.2.3	Verletzlichkeit ist der Boden, auf dem Verbindung und Empathie stattfinden	132
4.3	Ja zum Nein!.....	135
4.3.1	„Nein“ hören (und trotzdem weiterleben).....	135
4.3.2	„Nein“ sagen (und trotzdem Freunde haben).....	136
4.4	Das Kapitel rekapitulieren	137
5.	Zutaten für ein zufriedenes Leben.....	139
5.1	Ich muss gar nix!	140
5.2	Dankbarkeit und Wertschätzung	142
5.3	Verantwortung für dein Leben übernehmen	145
5.3.1	Die Schwierigkeiten beim Verantwortung Übernehmen	146
5.3.2	Was hat das mit achtsamer Kommunikation zu tun?	147
5.4	Welche Realität erschaffst du, wenn du dich für deine Werte entscheidest?	150

5.5	Zwischen den Extremen – eine gemeinsame Basis finden, wenn die Meinungen auseinandergehen.....	156
5.6	Wie man achtsam mit den eigenen Kommunikationsdesastern umgeht.....	157
5.7	Warum du GFK nervig findest – oder auch: warum du mit GFK zur Nervensäge werden könntest.....	159
5.7.1	Verkopfung essen Seele auf.....	159
5.7.2	Wenn die Gewaltfrei-Polizei Strafzettel verteilt	160
5.7.3	Der Teflon-Effekt: Wenn GFK zum emotionalen Schutzschild wird.....	161
5.8	Wenn wirklich nichts mehr hilft	162
5.9	Das Kapitel rekapitulieren	163
	Danke für deine Forschungsreise mit mir	165
	Anhang	167
	GEFÜHLSLISTE.....	168
	BEDÜRFNISLISTE.....	169
	Abbildungsverzeichnis.....	171
	Dos & Don'ts im Überblick	172
	Experimente im Überblick	172
	Praxistipps im Überblick.....	172
	Tabellenverzeichnis	173
	Literatur.....	174