

Inhalt

Prolog.....	7
Vorwort.....	9
Vom Nutzen dieses Buches.....	11
1. Der Tanz auf dem Vulkan	13
1.1 Warum empfinden und zeigen wir Gefühle?.....	13
1.2 Gold in schmutziger Verpackung	14
1.3 Der Tanz auf dem Vulkan	15
1.4 Das Training mit dem Roten Tuch	16
1.5 Vorbereitung der Kleingruppenübungen mit dem Roten Tuch	17
1.6 Eine beispielhafte Trainingssequenz: „Anklagen gegen abwesende Dritte“	18
1.7 Rollenspiele mit echten Erlebnissen	24
1.8 Auswertung und Feedback	25
1.9 Feedbackregeln	28
2. Empathie in der Gesprächsführung	31
2.1 Empathische Präsenz.....	31
2.2 Übungen: „Ja, aber ...“ – „Gleichzeitig ...“	35
2.3 Die gesellschaftliche Bedeutung von Empathiefähigkeit	38
2.4 Übung: Mitfühlen, mitleiden, sympathisieren	41
2.5 Aktives Zuhören.....	42
2.6 Übung zum Aktiven Zuhören	47
2.7 Einfühlsames schweigendes Zuhören	49
2.8 Übung zu einfühlsamem schweigendem Zuhören	50
2.9 Körpersprachliches Spiegeln.....	52
2.10 Übungen zum körpersprachlichen Spiegeln	55
3. Gewaltfreie Kommunikation	59
3.1 Die drei Säulen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)	59
3.2 Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.....	60
3.3 Ein Vokabular für Gefühle	64
3.4 Übungen für Ihr Gefühlsvokabular	72

3.5	Ein Vokabular für Bedürfnisse.....	75
3.6	Übungen für Ihr Bedürfnisvokabular	81
3.7	Das Giraffentanzparkett.....	84
3.8	Wolfstechniken	88
3.9	Die beschützende Anwendung von Macht	90
4.	Neurobiologische Grundlagen	95
4.1	Spiegelneurone.....	95
4.2	Körpereigene Motivationssysteme.....	98
4.3	Von der Differenz zum Konflikt	101
4.4	Chancen und Risiken von Konflikten	104
4.5	Voraussetzungen für Kooperation.....	105
4.6	Vom Konflikt zur Kooperation	108
4.7	Führen ohne Feinde	110
5.	Übungen mit dem Roten Tuch	113
5.1	Einstimmung auf die Übungen.....	113
5.2	Übung: Bedürfnisse, die auf dem Silbertablett serviert werden, aufnehmen	116
5.3	Übung: Indirekte Gefühlsäußerungen aufnehmen	118
5.4	Übung: Klagen in Bedürfnisse umwandeln	120
5.5	Übung: Mit Schuldzuweisungen gegen Dritte umgehen.....	122
5.6	Übung: Mit Angriffen gegen Sie umgehen	124
5.7	Übung: Vom Mangelland ins Fülleland.....	126
5.8	Übung: Vom Gestern ins Heute	128
5.9	Übung für Meetings: Umgang mit Aggression.....	130
5.10	Übung für Meetings: Angriff, Gegenangriff, Vermittlung	133
5.11	Übung für Meetings: Umgang mit Gruppeneskalation	136
6.	Umgang mit Grenzverletzungen	139
6.1	Nein sagen	139
6.2	Der Giraffenschrei.....	140
	Danksagung.....	143
	Literaturverzeichnis.....	145