

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>1. Einleitung: „Sieh die Schönheit in mir ...“ .....</b>	<b>13</b>
<b>2. Bedürfnisse, Gefühle und Strategien – Das Zentrum Gewaltfreier Kommunikation .....</b>	<b>25</b>
2.1 Bedürfnisse .....	29
2.1.1 Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Bedürfnissen? – Einige Hinweise .....	29
2.1.2 Übungen zu den Bedürfnissen .....	33
2.1.3 Wie finde ich Bedürfnisse heraus? .....	37
2.2 Gefühle .....	38
2.2.1 Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Gefühlen? – Einige Hinweise .....	39
2.2.2 Übungen .....	43
2.3 Strategien .....	46
2.3.1 Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Strategien? – Einige Hinweise .....	46
2.3.2 Konflikte um Strategien .....	46
2.3.3 Übungen .....	47
2.4 Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? ..	52
<b>3. Die vier Schritte und der Umgang mit einem „Nein“ auf eine Bitte .....</b>	<b>55</b>
3.1 Die vier Schritte .....	59
3.2 Übungen zu Beobachtung und Bitte .....	64
3.3 Ein „Nein“ einfühlsam und wertschätzend hören .....	66
3.4 Übungen, ein „Nein“ einfühlsam zu hören .....	69
3.5 Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? ..	74

<b>4.</b>	<b>Weil Beziehung so entscheidend ist ... – Wertschätzung, Selbst-Empathie und Empathie</b>	77
4.1	Wertschätzung .....	81
4.2	Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Selbst-Empathie? – Einige Hinweise .....	83
4.3	Übungen zur Selbst-Empathie .....	88
4.4	Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Empathie? – Einige Hinweise .....	98
4.5	Übungen zur Empathie .....	101
4.5.1	Übungsspiel: Zuspruch, Vergleich, Sympathie, Empathie – Möglichkeiten, einem Problem / einem Konflikt zu begegnen .....	101
4.5.2	Übung zu Empathie und Selbst-Empathie im Schulalltag .....	104
4.6.	Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? ..	110
<b>5.</b>	<b>Umgang mit Macht</b>	111
5.1	Machtsituationen .....	113
5.2	Welches Verständnis haben wir in der Gewaltfreien Kommunikation von Macht? – Einige Hinweise .....	114
5.3	Schützender und strafender Machtgebrauch – Beispiele aus der Schule ..	117
5.3.1	Strafende Anwendung von Macht .....	117
5.3.2	Schützende Anwendung von Macht .....	118
5.4	Problematisierung der Differenz von bestrafender und schützender Anwendung von Macht an zwei Beispielen .....	121
5.4.1	Die „Rote Karte!“ .....	121
5.4.2	Das „Trainingsraumkonzept“ .....	126
5.4.3	Kritische Weiterentwicklungen des Trainingsraumkonzepts .....	130
5.5	Wie setzen Sie Macht ein? .....	137
5.6	Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? ..	138
<b>6.</b>	<b>Wertschätzung ausdrücken</b>	139
6.1	Die Geschichte von Lars und seinem Vater .....	142
6.2	Was verstehen wir in der Gewaltfreien Kommunikation unter Wertschätzung? – Einige Hinweise .....	143
6.3	... was haben Sie zu Lars gesagt? .....	145
6.4	(Selbst-)Reflexionen zum Lob .....	145
6.5	Wertschätzung üben .....	147
6.6	Wertschätzende Schulentwicklung .....	148
6.7	Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? ..	152

<b>7.</b>	<b>Im Zentrum ankommen – Vom Zentrum aus starten: Zwischenreflexion ..</b>	153
<b>8.</b>	<b>Umgang mit Fehlern – Fehlerfreundlichkeit .....</b>	155
8.1	Was sind eigentlich Fehler? .....	160
8.2	„Fehler“ an sich gibt es nicht .....	161
8.3	Ein „fehler“freundlicher Umgang mit „Fehlern“ .....	162
8.4	Wir plädieren für eine Prozesssprache .....	163
8.5	Schule – Ein Ort jenseits von richtig und falsch? .....	164
<b>9.</b>	<b>Bitten statt fordern .....</b>	167
9.1	Eine Schule organisiert einen Bittenprozess – Schulentwicklung mit Gewaltfreier Kommunikation .....	171
9.2	Gewaltfreie Kommunikation – Ein „Energiesparmodell“ .....	173
<b>10.</b>	<b>Zur Rolle der Lehrerinnen und Lehrer .....</b>	175
10.1	Selbstverbindung und Authentizität .....	179
10.2	Lehrerinnen und Lehrer als Beraterinnen und Berater einer Reise .....	182
10.3	Konflikte in der Klasse, im Kollegium, mit der Schulleitung .....	184
<b>11.</b>	<b>Zum Verhältnis von Lehrerinnen und Lehrern zu den Schülerinnen und Schülern .....</b>	189
<b>12.</b>	<b>Klassenrat – Schülerinnen und Schüler üben Empathie .....</b>	193
<b>13.</b>	<b>Einzelgespräche mit einer Schülerin oder einem Schüler .....</b>	199
13.1	Janine .....	201
13.2	Zur Reflexion des Gesprächs .....	203
<b>14.</b>	<b>Klassenkonferenz mit Eltern oder einer Mutter / einem Vater .....</b>	207
14.1	Bericht einer Klassenkonferenz .....	209
14.2	Zur Reflexion gewaltfreier Sprache in Klassenkonferenzen .....	211

<b>15.</b>	<b>Gewaltfreie Kommunikation im Unterricht</b>	213
15.1	Implizite Möglichkeiten zur Gestaltung von Unterricht mit Gewaltfreier Kommunikation	215
15.2	Was Gefühle mit der Schule zu tun haben – „Geht so“, „scheiße“, „geil“ oder „cool“	217
15.3	Mit-Gefühl: Texte lesen und Bedürfnisse aufspüren – Ein spielerischer Umgang mit Texten in der Schule	219
<b>16.</b>	<b>... was Sie (fast) gleich mit Ihrer Klasse ausprobieren können: Ein Kennenlerntag zu Gewaltfreier Kommunikation</b>	223
16.1	GFK-Kennenlerntag zum Thema: „Und was bringt mir das? – Wir entdecken unsere Bedürfnisse, Strategien, sie zu erfüllen, und unsere Gefühle“	225
16.2	Materialien zum Kennenlerntag	228
<b>17.</b>	<b>Wie wir die Ihnen gestellten Aufgaben bearbeitet haben</b>	235
	<b>Literaturverzeichnis</b>	245