

Eine kurze Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) . . . . .	6
Ärger und GFK. . . . .	7
Die GFK funktioniert, selbst wenn sie nur von einer Person angewendet wird. . . . .	9
<b>Schritte zum Umgang mit unserer Wut und unserem Ärger . . . . .</b>	<b>10</b>
Schritt eins und zwei. . . . .	10
Die Auslöser erkennen, die zu Wut und Ärger führen . . . . .	11
Zwischen Auslöser und Ursache unterscheiden . . . . .	13
Ein anschauliches Beispiel für den Unterschied zwischen Auslöser und Ursache . . . . .	15
Der dritte Schritt . . . . .	16
Urteile . . . . .	16
Die Kenntnisse über unsere Bedürfnisse erweitern. . . . .	17
Der vierte Schritt . . . . .	21
Bestrafung und Wut . . . . .	23
„Menschen umzubringen ist viel zu oberflächlich“ . . . . .	24
<b>Gesprächssequenzen aus Seminaren . . . . .</b>	<b>28</b>
Von der Philosophie über die Taktik zur Praxis. . . . .	30
Beispiel: Die Wut einer Frau . . . . .	31
Verständnis von anderen für unsere Gefühle und Bedürfnisse bekommen . . . . .	36
Die Urteilsshow in meinem Kopf genießen. . . . .	40
Nimm dir deine Zeit. . . . .	42
Eine Einladung. . . . .	44
<b>Wut – in mundgerechten Portionen . . . . .</b>	<b>45</b>
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum . . . . .	47
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben. . . . .	54
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen . . . . .	54
Über das CNVC und die GFK . . . . .	56
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können . . . . .	59