

Vorwort	9
Danksagung	11
Teil I: Mit dem Übungsbuch arbeiten.	13
Zweck des Übungsbuches.	14
Vorschläge zum Gebrauch des Übungsbuches	15
Teil II: Einzeltraining.	17
Teil III: GFK in der Übungsgruppe	21
A. Aufbau einer Übungsgruppe.	22
B. Rückbesinnung auf unsere Ziele und Umgang mit der Zeit	25
C. Anleiten einer Übungsgruppe.	27
D. „Was wir an der Leiterin einer Übungsgruppe schätzen“	32
E. Regeln festlegen	34
F. Zum Feedback auffordern	36
G. Konflikte in der Übungsgruppe	38
H. Mit offenen Armen auf Konflikte zugehen: Gedächtnisstützen.	53
I. Formen der Zusammenarbeit in der Übungsgruppe.	54
J. Vorschläge für die Strukturierung eines „Empathie-Gesprächs“	58
K. Ein Rollenspiel strukturieren	63
Teil IV: Übungen – Aufgaben, Hinweise zur Anleitung von Übungsgruppen und Antwortbeispiele zu Übungen.	65
1. Übungen zum Kapitel <i>Von Herzen geben</i>	69
1.1 Individuelle Aufgaben	69
1.2 Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	73
1.3 Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen.	76

2.	Übungen zum Kapitel <i>Wie Kommunikation das Einfühlungsvermögen blockiert</i>	77
2.1	Individuelle Aufgaben	77
2.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	80
2.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	83
3.	Übungen zum Kapitel <i>Beobachten, ohne zu bewerten.</i>	85
3.1	Individuelle Aufgaben	85
3.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	87
3.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	89
4.	Übungen zum Kapitel <i>Gefühle wahrnehmen und ausdrücken.</i>	91
4.1	Individuelle Aufgaben	91
4.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	93
4.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	96
5.	Übungen zum Kapitel <i>Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen</i>	97
5.1	Individuelle Aufgaben	97
5.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	100
5.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	103
6.	Übungen zum Kapitel <i>Um das bitten, was unser Leben bereichert.</i>	107
6.1	Individuelle Aufgaben	107
6.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	109
6.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	112
7.	Übungen zum Kapitel <i>Empathisch aufnehmen.</i>	115
7.1	Individuelle Aufgaben	115
7.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	119
7.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	121

8.	Übungen zum Kapitel <i>Die Macht der Empathie</i>	123
8.1	Individuelle Aufgaben	123
8.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	128
8.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	131
9.	Übungen zum Kapitel <i>Einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen</i>	133
9.1	Individuelle Aufgaben	133
9.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	139
9.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	143
10.	Übungen zum Kapitel <i>Ärger vollständig ausdrücken.</i>	145
10.1	Individuelle Aufgaben	145
10.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	151
10.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	153
11.	Übungen zum Kapitel <i>Die beschützende Anwendung von Macht</i>	155
11.1	Individuelle Aufgaben	155
11.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	159
11.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	161
12.	Übungen zum Kapitel <i>Uns selbst befreien und andere unterstützen</i>	163
12.1	Individuelle Aufgaben	163
12.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	166
12.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	169
13.	Übungen zum Kapitel <i>Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken in Gewaltfreier Kommunikation.</i>	171
13.1	Individuelle Aufgaben	171
13.2	Hinweise zur Anleitung der Übungsgruppe	174
13.3	Antwortbeispiele zu ausgewählten Übungen	177

Anhang	179
1: Vorschläge für weiterführende GFK-Übungen	181
2: Listen der Gefühle	184
3: Liste universeller Bedürfnisse	188
4: SSTOP! Sabotiert werden durch Ärger!	190
5: Individuelles-Rückmeldungsformular	191
6: Übungsgruppen-Rückmeldungsformular	193
7: Der GFK-Prozess – Ablaufdiagramm	195
8: Was Leser und Leserinnen zu diesem Buch sagen	196
9: Weitere Materialien und Ressourcen	201
 Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum	 206
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben	209
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen	209
Über das CNVC und die GFK	211
Über Lucy Leu	214
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können	215