

## **Einweisung für Lehrer/Trainer in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation**

1. Einführende Gedanken .....	4
2. Die Gewaltfreie Kommunikation mit der Schülerin Steffi in der Praxis angewandt (Praxisbeispiel) .....	6
3. Wissenschaftliche Definition von Aggression und Gewalt .....	8
4. Konflikt: Definition und Hintergründe .....	11
5. Alte und neue Sprachmuster .....	15
6. Entstehung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg .....	19

## **Praktischer Übungsteil**

1. Gewalt .....	22
2. Aggressionen – Selbstbewusstsein .....	30
3. Von der „Gewaltvollen Kommunikation“ hin zur „Gewaltfreien Kommunikation“ .....	38
4. Vom Geben und Nehmen .....	45
5. Einführung für Lehrpersonen und Übungsleiter in die Abfolge der vier Schritte von Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte .....	48
6. Die vier Schritte – Schritt 1: Beobachtung .....	49
7. Die vier Schritte – Schritt 2: Gefühl .....	56
8. Die vier Schritte – Schritt 3: Bedürfnis .....	66
9. Die vier Schritte – Schritt 4: Bitte .....	78
10. Richtig zuhören .....	83
11. Hinführung zur Konfliktvermittlung/Streitschlichtung .....	89
12. Konfliktvermittlung: Regeln – 5 Phasen – Perspektivwechsel .....	91
13. Übungsbeispiele zum Anwenden der GfK .....	95
Literatur .....	U3