

# Inhalt

Vorwort.....	7
<b>Alltag und Begegnung.....</b>	<b>11</b>
Aniruddha Gandakush: Wie die GFK mein Leben gerettet und umgekrempelt hat! .....	12
Andi Schmidbauer: „Das kann nicht sein!“ .....	15
Eva Rambala: Schritt für Schritt. GFK in meinem Leben .....	19
Elisabeth Schieffer: „Wer hätte das gedacht?“.....	26
<b>Familie und Beziehung (auch zu sich selbst).....</b>	<b>31</b>
Cornelia Timm: Innere Versöhnung mit meinem Vater durch Empathie .....	32
Christian Rüther: Innere Wölfe verwandeln .....	36
Ellen Weiß: Was mir die Wut alles gesagt hat .....	43
Marianne Sikor: Kinder mit Wurzeln und Flügeln .....	47
Regula Langemann: „... tuc-tuc“ und „brumm-brumm ...“ oder Be-Ziehung statt Er-Ziehung.....	52
Bettina Ruggeri: Wie wir die Pubertät überlebten.....	56
Beate Brüggemeier: Matschtorte zum 18. Geburtstag.....	59
Ursula Grünwald: Verbindung wirkt Wunder .....	63
Julia Lang & Gregor Lang-Wojtasik: Von Kaffeefiltern und Wolfsrudeln – oder: Gelebte Selbsttransformation in Beziehung und Familie .....	68
Dagmar Hortmann: „... und wenn DU mich wirklich lieben würdest ... ... dann wüsstest du auch, was ICH brauche!!!“.....	73
<b>Arbeit und Beruf .....</b>	<b>77</b>
Vera Heim: Wie sich hinter einem Nein die Tore öffnen .....	78
Radoslaw Celewicz: Dem Vertrauen trauen .....	84
Johanna Steinbach-Grobst, Peter Bosnic & Team: Die Stöckelschuhe und der rote Teppich .....	89
Gabriele Lindemann: Klartext in der Gerüchteküche.....	92
Michael Hortmann: Standfestigkeit bei Kommunikationswindstärken 6–12 ....	97
Hans-Peter Wiegert: Wie ich durch GFK meine Fahrschule auf Erfolgskurs brachte.....	102

Susanne Wussow: Nein – ich will doch eine Vollzeitstelle ausschreiben .....	106
Elke Wilhelm: Empathie über den Wolken .....	108
Anke Kalinke: Ärger + GFK = positive Energie für neue Wege .....	113
 <b>Gesellschaft und Institutionen</b> .....	
Barbara Hilz: Kleine GFK-Erfolge in der „Sonder“ pädagogik .....	120
Gottfried Orth: „Es ist echt besser geworden“ –	
Gewaltfreie Kommunikation in der Schule .....	124
Matteo Brüggemeier: Auch Kinder haben Werte .....	130
Gregor Lang-Wojtasik: Zwischen kognitiver Analyse und	
wertschätzender Haltung – Interkulturalität gewaltfrei entfalten .....	135
Roland Eggert: Empathie für Ossis und für Wessis .....	140
Gottfried Orth: Ganz sein und nicht zerstückelt leben – Gewaltfreie	
Kommunikation und christliche Kirchen und Theologien .....	146
Susanne Wussow: Es brennt ... uns unter den Nägeln .....	153
Irmtraud Kauschat: Ihr seid anders ... Drei Jahre Mediation zwischen	
Menschen unterschiedlicher Gruppen aus zwei seit	
über 20 Jahren verfeindeten Ethnien im Norden Kenias .....	156
 <b>Training und Beratung</b> .....	
Vivet Alevi: Sprecht miteinander: Der Kampf blüht auf,	
wo das Gespräch endet .....	164
Liv Larsson & Kay Rung: System und Individuum im Zusammenspiel .....	169
Thomas Abler: GFK und Militär sind kein Widerspruch .....	173
Mihael Secen: Der Kommunismus, Krieg und die Gewaltfreiheit .....	179
Günter Herold: Spiritualität im Alltag mit Gewaltfreier Kommunikation .....	184
Suna Yamaner: Verbindung, Versöhnung, Befreiung .....	191
Annett Zupke: Entlassen in die Welt – empfangen in Empathie:	
Eine Begegnung mit einem jungen Menschen nach dem Ende	
seiner Haftstrafe .....	194
 Die Autorinnen und Autoren .....	
GFK-Informationen .....	199
	207