

Inhalt

Vorwort	7
1 Theoretischer Hintergrund des Trainingsprogramms	9
1.1 Was ist Empathie?	9
1.2 Empathische Kurzschlüsse und emotionale Fehlhaltungen	13
1.3 Die präventive Kraft der Gewaltfreien Kommunikation	18
2 Entwicklung des Trainings und Evaluation	23
2.1 Konzeption des Trainingsprogramms	23
2.2 Ergebnisse einer Evaluationsstudie	24
3 Durchführungshinweise	27
3.1 Zielgruppe	27
3.2 Rahmenbedingungen der Durchführung	27
3.3 Aufbau des Trainings	29
4 Übungen	33
4.1 Einführung in die Theorie der Empathie	33
4.2 Die Schritte der Gewaltfreien Kommunikation	67
4.3 Anwendung der GFK: Selbst- und Fremdempathie	118
4.4 Transfer in die Praxis	141
4.5 Zusatzeinheiten	154
Literatur	171
Anhang	173
Stichwortverzeichnis	175