

| | |
|---|----|
| Einleitung | 6 |
| Mein eigenes Bewusstsein | 7 |
| Unsere Erziehung als Eltern | 8 |
| Die Grenzen von Zwang und Bestrafung | 9 |
| Eine bestimmte Qualität von Beziehung | 11 |
| Die Grenzen von Belohnungen | 13 |
| Unser gewohntes Verhalten umwandeln | 15 |
| Der alltägliche Kleinkrieg um die Hausarbeit | 16 |
| Bedingungslose Liebe | 19 |
| Unsere Kinder vorbereiten | 20 |
| Das „Kapitäns“-Spiel | 22 |
| Macht ausüben | 24 |
| Unterstützende Gemeinschaften | 27 |
| | |
| Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum | 31 |
| Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben | 38 |
| Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen | 38 |
| Über das CNVC und die GFK | 40 |
| Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können | 43 |