

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