

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Ein typischer Konflikt</b> .....	9
<b>Zum Thema Ehe</b> .....	11
<b>Mit Hilfe von vier Fragen lernen</b> .....	12
Kritik .....	14
Zwang .....	15
Von Herzen empfangen .....	15
Zuhören und Antworten in GFK .....	16
 <b>Rollenspiele</b> .....	 19
Eine Forderung hören. ....	19
Unterbrich mich, wenn ich „zu viel“ spreche .....	20
„Was möchtest du von mir?“ .....	24
Das Thema Ernährung .....	26
Herausfinden, was wir möchten .....	28
Wenn andere nichts entgegennehmen wollen .....	29
Streiten wir? .....	30
Ein Nein hören. ....	35
Möchtest du das hören? .....	38
Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken .....	39
Bestätigung .....	48
In der Öffentlichkeit darüber reden. ....	49
In deiner Nähe verliere ich den Kontakt zu mir selbst .....	51
Eine Bitte aussprechen .....	55
Mit Sexismus oder Rassismus umgehen. ....	56
Beschimpfungen .....	58
 <b>Wertschätzung ausdrücken</b> .....	 60
<b>Was ist nötig, um die GFK anzuwenden?</b> .....	60
<b>Was das mit Liebe zu tun hat</b> .....	62
<b>Schlussfolgerungen</b> .....	63
Eine Einladung .....	65

Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen	
im deutschsprachigen Raum . . . . .	66
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben . . . . .	67
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen . . . . .	67
Über das CNVC und die GFK . . . . .	69
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können . . . . .	72