

Einleitung	7
Ein typischer Konflikt	9
Zum Thema Ehe	11
Mit Hilfe von vier Fragen lernen	12
Kritik	14
Zwang	15
Von Herzen empfangen	15
Zuhören und Antworten in GFK	16
Rollenspiele	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
Wertschätzung ausdrücken	60
Was ist nötig, um die GFK anzuwenden?	60
Was das mit Liebe zu tun hat	62
Schlussfolgerungen	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