

# Inhalt

<b>Vom Gegeneinander zum Miteinander</b>	<b>5</b>
Das Leben schöner machen	6
Wozu Gewaltfreie Kommunikation?	9
Konflikte verstehen	15
Konflikte in Unternehmen – eine Chance	22
Gewaltfrei sprechen	26
 <b>Sich aufrichtig zeigen</b>	 <b>33</b>
Sprechen, um gehört zu werden	34
Beobachtung oder Interpretation?	36
Gefühle statt Gedanken ausdrücken	41
Bedürfnisse statt Strategien äußern	51
Bitten statt fordern	61

<b>Empathisch hören</b>	<b>73</b>
Schuld oder Verständnis – wie hören wir?	74
Die Macht der Empathie	77
Was empathischem Hören im Wege steht	81
Vom Konflikt zur Win-win-Lösung	86
 <b>Gewaltfreie Kommunikation im Alltag</b>	 <b>89</b>
Wofür wir verantwortlich sind	90
Beziehung vor Methode	93
Leitfaden für Konfliktgespräche	98
Konstruktive Gespräche im Unternehmen	111
 Stichwortverzeichnis	 125