

Inhalt

Vorwort von Daniela Spring	7
Vorwort von Al Weckert	9
Über Marshall B. Rosenberg	11
Gewaltfreie Kommunikation	13
Gewaltfreie Kommunikation in Deutschland	15
Seminargestaltung	17
Stimmungsabfrage: In welchen Schuhen bin ich da?	25
Namen-Lernspiel	28
Präsentation der Seminarinhalte	30
Organisatorische Aspekte	32
Vereinbarungen zum sicheren Rahmen	33
Szenen aus dem Alltag (Konflikt-Pantomime)	35
Die Landkarte ist nicht die Landschaft	38
Die drei Säulen der Gewaltfreien Kommunikation	40
Schlüsselunterscheidungen, Modelle und Prozesse der GFK	44
Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation	46
Arbeitsblatt für Fallarbeit mit GFK	49
Beobachtung (Einführung)	51
Beobachtung oder Bewertung? Pop-Up!	55
Einzelarbeit zu meinen Beobachtungen	57
Gefühle (Einführung)	58
Gefühle anhand von Situationen erraten	68
Gefühle sortieren	70
Gefühle im Kreis assoziieren	73
Gefühle körpersprachlich erraten	75
Gefühle durch Nachahmung erraten	76
Stille Post mit Gefühlen	77
Mimikresonanz	80
Einzelarbeit zu meinen Gefühlen	85
Bedürfnisse (Einführung)	86
Bedürfnis-Memory	92
Wolfsgeheul und Giraffensprache	95
Wolfsohren und Giraffenohren	98

Bedürfnis-Scrabble	102
Straßengiraffisch	104
Einzelarbeit zu meinen Bedürfnissen	107
Bitten (Einführung)	110
Wolfsrudel und Giraffenherde	115
Einzelarbeit zu Bitten	117
Formblatt mit Fragen zu den vier Schritten der GFK	118
GFK-Tanzparkett zur Selbsteinführung – Einführung	120
GFK-Tanzparkett Demonstration	124
Feedback geben	126
Ja, aber ... Gleichzeitig	130
Indirekte Gefühlsäußerungen ansprechen	134
Mangelland – Fülleland	137
Ich saddle meine Giraffe	140
Das Sechs-Stühle-Modell der GFK	141
Mitfühlen, mitleiden, sympathisieren	145
Angriffe gegen die eigene Person übersetzen	148
Konfliktvermittlung mit Erste-Hilfe-Empathie.....	154
Celebration of Life	158
GFK-Witze	161
 Literaturverzeichnis.....	 167
Danksagungen.....	169
Autor und Trainerteam.....	171