

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten und erweiterten Neuauflage 2016	11
Vorwort von Marshall B. Rosenberg	13
Einführung: It's simple, but not easy	15
Wie nutzen Sie dieses Buch am besten?	17
1. Von Herzen geben	19
1.1 Einführung.....	19
Wohin richten Sie Ihre Aufmerksamkeit?.....	21
Der Begriff „Gewaltfreie“ Kommunikation	22
Anwendungsbereiche der GFK	24
1.2 Auf dem Marktplatz – 1. Woche: Geben und Nehmen	25
1.3 Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	26
2. Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockieren kann	29
2.1 Einführung.....	29
Moralische Urteile ↔ Werturteile	34
Werturteile (wieder) finden	35
Verantwortung übernehmen.....	37
2.2 Auf dem Marktplatz – 2. Woche: Moralische Urteile ↔ Werturteile	43
2.3 Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	44
2.4 Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	47
3. Beobachten, ohne zu bewerten	49
3.1 Einführung.....	49
Beobachtung / Wahrnehmung ↔ Bewertung / Interpretation	50
3.2 Auf dem Marktplatz – 3. Woche:	
Beobachtung / Wahrnehmung ↔ Bewertung / Interpretation	57
3.3 Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	58
3.4 Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	60

4.	Gefühle wahrnehmen und ausdrücken	63
4.1	Einführung.....	63
	Gefühle – wozu eigentlich?.....	66
	Gefühlsdetektor – sind es Gefühle oder etwas anderes?.....	66
	Gefühlswortschatz	71
4.2	Auf dem Marktplatz – 4. Woche: Die Dynamik Ihrer eigenen Gefühle....	73
4.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	75
4.4	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	78
5.	Bedürfnisse: Die Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen.....	79
5.1	Einführung.....	79
	Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	80
	Sprachmuster	81
	Das Herzstück der GFK: Bedürfnisse und Werte	84
	Bedürfnisse – Ausdruck der Lebensenergie.....	85
	Werte und Bedürfnisse in Ihrem Leben	86
	Roter Faden für Spürnasen.....	86
	Bedürfnis ↔ Strategie zur Erfüllung eines Bedürfnisses	88
	Formulierungsmuster Bedürfnis ↔ Erfüllungsstrategie.....	89
	Der Weg ist das Ziel	92
	Persönliche Lebensgestaltung	94
5.2	Auf dem Marktplatz – 5. Woche:	
	Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	95
5.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	96
5.4	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	100
6.	Um das bitten, was unser Leben bereichert.....	101
6.1	Einführung.....	101
	Kriterien für Bitten, die zum Handeln motivieren	103
	Zwei Arten von Bitten	105
	Bitte oder Forderung?	109
	„NEIN!“ – Wie kommt es dazu?	109
	Sprachmuster zur Unterscheidung von Bitten und Forderungen.....	111
6.2	Auf dem Marktplatz – 6. Woche: Die vier Schritte komplett	114
6.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	116
6.4	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	119

7.	Empathisch aufnehmen	121
7.1	Einführung.....	121
	Der anderen Person in ihrer Welt begegnen	123
	Empathie mit Worten – wann ist das sinnvoll?.....	123
	Wie drücken Sie Empathie verbal aus?.....	124
	Ihre eigenen Erfahrungen.....	131
7.2	Auf dem Marktplatz – 7. Woche: Empathie-Fitness	132
7.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	133
7.4	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	137
8.	Die Macht der Empathie.....	139
8.1	Einführung.....	139
	Mit einem „Nein“ umgehen.....	140
	Drei Gründe für ein „Nein“ – und wie damit umgehen?	145
	Kein Empathie-Zwang!	146
	Empathisch NEIN sagen.....	146
	Eigenes Schweigen transparent machen	151
8.2	Auf dem Marktplatz – 8. Woche: Nein – No – Njet!	152
8.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	153
8.4	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	156
9.	Selbstempathie: Einen einfühlsamen Kontakt mit sich selbst aufbauen ...	157
9.1	Einführung.....	157
	Umgang mit sogenannten Misserfolgen	160
	Beispiel: Auf der Autobahn.....	160
	Innere LehrerInnen und innere EntscheiderInnen.....	162
	Ihr eigenes Beispiel.....	163
	Andere Forschungsmöglichkeiten.....	164
	Wahlmöglichkeiten.....	166
9.2	Auf dem Marktplatz – 9. Woche: Sie haben die Wahl	167
9.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	168

10.	Ärger vollständig ausdrücken	169
10.1	Einführung.....	169
	Ärger vollständig ausdrücken – erster Schritt.....	172
	Ärger vollständig ausdrücken – zweiter Schritt	173
	Was tun, wenn Ärger sich gegen Sie richtet?.....	176
	Als der Außenspiegel draufging.....	179
10.2	Auf dem Marktplatz – 10. Woche: Ärgerprozess	181
10.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	182
10.4	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	184
11.	Konfliktklärung und Mediation.....	185
11.1	Einführung.....	185
	Die Verständigung beginnt in den Herzen	185
	Innere und äußere Anteile in einem Streit	186
	Zwei Möglichkeiten, etwas anzusprechen, das Sie stört.....	187
	Schritte in der Konfliktklärung: Die menschliche Verbindung beginnt im eigenen Inneren	190
	Ein Konfliktgespräch führen.....	194
	GFK in der Mediation	200
11.2	Auf dem Marktplatz – 11. Woche: Innere Haltung und Sprache.....	201
11.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	203
12.	Die beschützende Anwendung von Macht	205
12.1	Einführung.....	205
	Bestrafen oder beschützen?.....	210
	Zwei wichtige Fragen zum Nachdenken und Nachspüren über sich selbst ..	211
12.2	Auf dem Marktplatz – 12. Woche: Bestrafende Macht umwandeln	212
12.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	213
12.4	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	215

13.	Uns selbst befreien und andere unterstützen.....	217
13.1	Einführung.....	217
	Führt Selbstmtopathie zu Selbstmitleid?.....	218
	Mitgefühl für sich selbst statt Selbstmitleid.....	219
	Der Ort, an dem es keine Probleme gibt.....	227
13.2	Auf dem Marktplatz – 13. Woche:	
	Energie freisetzen – innere Urteile umwandeln.....	228
13.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	229
13.4	Meine Lösungsvorschläge zu den Übungen in diesem Kapitel.....	231
14.	Wertschätzung und Anerkennung in der GFK ausdrücken.....	233
14.1	Einführung.....	233
	Wertschätzung ↔ Schmeicheln.....	234
	Dankbarkeit entgegennehmen	239
14.2	Auf dem Marktplatz – 14. Woche: Wertschätzung und Dankbarkeit	240
14.3	Gruppenübungen für den Einsatz in Seminaren und Übungsgruppen	241
Nachwort zur überarbeiteten und erweiterten Neuauflage 2016		245
Literatur		247
Index		249
Register der Übungen.....		252
Gewaltfreie Kommunikation im deutschsprachigen Raum		254
Über die Autorin.....		255