

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort..... | 7 |
| Danksagung..... | 9 |
| Teil I: Mit dem Übungsbuch arbeiten..... | 11 |
| Teil II: Einzeltraining..... | 17 |
| Teil III: GFK in der Übungsgruppe | 21 |
| A. Aufbau einer Übungsgruppe | 23 |
| B. Rückbesinnung auf unsere Ziele und Umgang mit der Zeit | 26 |
| C. Anleiten einer Übungsgruppe | 28 |
| D. „Was wir an der Leiterin einer Übungsgruppe schätzen“ | 33 |
| E. Regeln festlegen | 35 |
| F. Zum Feedback auffordern | 37 |
| G. Konflikte in der Übungsgruppe | 39 |
| H. Mit offenen Armen auf Konflikte zugehen: Gedächtnisstützen..... | 54 |
| I. Formen der Zusammenarbeit in der Übungsgruppe..... | 55 |
| J. Vorschläge für die Strukturierung eines „Empathie-Gesprächs“ | 59 |
| K. Ein Rollenspiel strukturieren | 64 |
| Teil IV: Übungen | 67 |
| Aufgaben, Hinweise zur Anleitung von Übungsgruppen und Antwortbeispiele zu Übungen..... | 68 |
| 1. Übungen zum Kapitel „Von Herzen geben“ | 71 |
| 2. Übungen zum Kapitel „Wie Kommunikation das Einfühlungsvermögen blockieren kann“ | 79 |
| 3. Übungen zum Kapitel „Beobachten, ohne zu bewerten“ | 85 |
| 4. Übungen zum Kapitel „Gefühle wahrnehmen und ausdrücken“ | 91 |
| 5. Übungen zum Kapitel „Bedürfnisse: Die Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen“ | 97 |
| 6. Übungen zum Kapitel „Um das bitten, was unser Leben bereichert“ | 105 |
| 7. Übungen zum Kapitel „Empathisch aufnehmen“ | 111 |
| 8. Übungen zum Kapitel „Die Macht der Empathie“ | 119 |

| | |
|--|------------|
| 9. Übungen zum Kapitel „Einen einfühlenden Kontakt mit uns selbst aufbauen“ | 129 |
| 10. Übungen zum Kapitel „Ärger vollständig ausdrücken“ | 139 |
| 11. Übungen zum Kapitel „Konfliktklärung und Mediation“ | 147 |
| 12. Übungen zum Kapitel „Die beschützende Anwendung von Macht“ | 161 |
| 13. Übungen zum Kapitel „Uns selbst befreien und andere unterstützen“ | 167 |
| 14. Übungen zum Kapitel „Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken in Gewaltfreier Kommunikation“ | 173 |
| Anhang | 181 |
| 1. Vorschläge für weiterführende GFK-Übungen..... | 183 |
| 2. Listen der Gefühle | 186 |
| 3. Liste universeller Bedürfnisse..... | 191 |
| 4. SSTOP! Sabotiert werden durch Ärger! | 193 |
| 5. Individuelles Rückmeldungsformular..... | 194 |
| 6. Übungsgruppen-Rückmeldungsformular | 196 |
| 7. Der GFK-Prozess – Ablaufdiagramm | 198 |
| 8. Was Leser und Leserinnen zu diesem Buch sagen | 199 |
| 9. Weitere Materialien und Quellen..... | 204 |
| 10. Über Gewaltfreie Kommunikation..... | 209 |