

# Inhalt

Vorwort.....	7
Danksagung.....	9
<b>Teil I: Mit dem Übungsbuch arbeiten</b> .....	11
<b>Teil II: Einzeltraining</b> .....	17
<b>Teil III: GFK in der Übungsgruppe</b> .....	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
<b>Teil IV: Übungen</b> .....	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 einfühlsamen 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
<b>Anhang</b> .....	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