

# Inhalt

Widmung	8
Warum ich dieses Buch schreibe	10
<b>DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION</b>	<b>13</b>
Schritt 1: Die Beobachtung	15
Schritt 2: Die ausgelösten Gefühle	16
Schritt 3: Die Beschreibung der Bedürfnisse	20
Schritt 4: Die Bitte an mich selbst	24
Fragen für den Alltag	33
<b>KONFLIKTE BEGLEITEN: DEN FRIEDEN IN DIE WELT TRAGEN</b>	<b>35</b>
Bedürfnisse: die Ursache von Konflikten	35
Ohne Wenn und „Aber“	37
Konflikte zwischen anderen Personen	38
Weihnachtsmann-Energie	41
Konflikte zwischen mir und einer anderen Person	42
Empfehlungen für den Alltag	45
<b>IM SCHMERZ BEGLEITEN ODER: DEN FRIEDEN BEIBEHALTEN</b>	<b>47</b>
Schmerz sehen	49
Trauer bewältigen	51
Mit Alltagsschmerzen umgehen	53
Schmerz annehmen	55
Empfehlungen für den Alltag	57
<b>DIE GANZE LADUNG ENERGIE: UMGANG MIT AGGRESSION UND WUT</b>	<b>59</b>
Warum wir wütend sind	60
Wut, Trotz und Traurigkeit	63
Wut begegnen	65
Das Allerbeste ist nicht gut genug?	66
Fragen und Empfehlungen für den Alltag	68

GEWALTFREI SCHIMPFEN	71
Sich Luft machen	72
So nicht: Drohen als besondere Form der gewaltvollen Kommunikation	73
Vom Loben und Strafen	76
Konsequent sein	79
Fragen und Empfehlungen für den Alltag	82
DEN FRIEDEN UNTER GESCHWISTERN ERHALTEN	85
Geschwisterkind werden	87
Raum haben und geben	92
Von der Eifer-sucht	94
Fragen für den Alltag	95
ICH MUSS IM LEBEN NICHTS, AUSSER STERBEN!	97
Dem eigenen Herzen folgen	97
Entscheidungen von anderen begleiten	102
Entscheidungen bereuen	104
Vom Dienen und Schenken, oder: Das Leben wunderbar machen	106
Fragen für den Alltag	110
STIMMUNGSMACHE	113
Informationsfluss gewährleisten	113
Vereinbarungen treffen	114
In der Fülle leben	117
Im Kontakt mit sich selbst sein	118
Fragen für den Alltag	121
GRENZEN UND ZUSCHREIBUNGEN	123
Führungskraft sein	124
Liebe mich so, wie ich bin	126
Fragen für den Alltag	129
DREI STRESSREDUKTIONS-GEHEIMNISSE	131
1. Zeitlos sein	131
2. Humor ist, wenn man trotzdem lacht	132
3. Positives Formulieren oder: Vom rosa Flusspferd	135
Fragen für den Alltag	137

IM JETZT SEIN	139
Die Freude über das Erlebte	139
Im Vertrauen sein	140
Fragen und Empfehlungen für den Alltag	142
IN SCHWIERIGEN ZEITEN	143
Kranken Kindern beistehen	143
Geschwister begleiten	145
Notsituationen bewältigen	145
Fragen und Empfehlungen für den Alltag	148
LOSLASSEN	149
Wenn sich der Pfeil vom Bogen löst	149
Lernen im eigenen Tempo	150
Teenager: Die Zeit des Erntens	154
Fragen für den Alltag	157
PERSPEKTIVEN	159
Von verschiedenen Wahrheiten	159
Zaubereien: Traumländer und Wuthunde	162
Fragen und Empfehlungen für den Alltag	163
SEINEN PLATZ IN DER GESELLSCHAFT HABEN	165
Selbstständig sein dürfen	165
Sich einbringen	166
In der Welt wirken	168
Fragen und Empfehlungen für den Alltag	169
ZU GUTER LETZT	171
Literatur	172