

Inhalt

Vorbemerkung.....	7
1. Wolfsstrategien, um Verhaltensänderungen zu erreichen	9
1.1 Bestrafung.....	9
1.2 Belohnung.....	9
1.3 Schuldgefühle.....	10
1.4 Scham	11
2. Gibt es Alternativen zu den Wolfsstrategien?	13
2.1 Giraffensprache	13
2.2 Beobachtung: Ohne Kritik beschreiben, was man wahrnimmt	14
2.3 Gefühle ausdrücken	19
2.4 Mit welchen Ohren hören wir?	23
2.5 Bedürfnisse erkennen: mit Giraffenohren hören.....	24
2.6 Bitten äußern	28
3. Was ist in meinem Gegenüber lebendig?	33
3.1 Uns mit dem verbinden, was in uns oder im anderen lebendig ist.....	35
3.2 Was unser Leben bereichert und schöner macht	37
3.3 Dankbarkeit ausdrücken	37
Anhang: Über Gewaltfreie Kommunikation	39