

Inhalt

Einführung	7
Grundlagen	8
1. Sieh die Schönheit in mir ... GFK – eine ‚neue‘ Haltung	8
2. „Ich mag Menschen – und mich auch“	10
Im Zentrum: Bedürfnisse	11
3. Was brauche ich? – Über Bedürfnisse nachdenken	11
4. Bedürfnislisten von Gerlinde R. Fritsch	14
5. Bedürfnisse – leicht verständlich erklärt	16
6. Die Freiheit nehm' ich mir: Gewaltfreie Kommunikation – ein neues Deutungsmuster	18
7. Meine persönliche Bedürfnis-Hitliste	20
8. Was brauche ich eigentlich wirklich, wenn ich andere verurteile, beurteile oder beschimpfe?! – Eigene Bedürfnisse herausfinden	22
9. Das ist uns allen in der Schule wichtig	24
10. Warum nicht mal was anders machen?! – Strategien	25
11. Schmolst du noch oder lebst du schon? – Wie du dir deine Bedürfnisse erfüllen kannst: Strategien zu Bedürfnissen finden	27
Gewaltfrei sprechen lernen: Gefühle, Beobachtungen, Bitten	28
12. „Geht so“ – „Cool“ – „Geil“ – Gefühle	28
13. Was wir fühlen, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind	31
14. Wie fühle ich mich, wenn	33
15. Wie kann ich erspüren, was ich brauche? – Gefühle und Bedürfnisse verknüpfen	34
16. Einige Hinweise zum Verständnis von Gefühlen	35
17. Was war, was ist eigentlich los? – Beobachtung	36
18. Beobachtungen formulieren lernen	38
19. Gewaltfreie Kommunikation – ein Sprachmodell	40
20. Bitten statt fordern	41
21. Bitten oder fordern?	42
22. Bitten üben	43
23. Eine konkrete Bitte formulieren	44
24. Ein „Nein“ auf meine Bitte hören und wertschätzend darauf reagieren können	45
25. Umgang mit einem „Nein“ üben: Wie kann es weitergehen nach einem „Nein, das kommt nicht infrage!“?	46
Zusammenfassung	47
26. Das Kommunikationsmodell Gewaltfreier Kommunikation	47
27. Baumgrafik	48

Voraussetzung Gewaltfreier Kommunikation: Selbstempathie und Empathie	50
28. Selbstempathie – Wie komme ich in eine gute Verbindung mit mir selbst?	50
29. Was kann ich gut? – Übung zur Selbstwertschätzung	52
30. Wie spüre ich, was ich brauche, wenn ich großen Ärger fühle? (1)	54
31. Wie spüre ich, was ich brauche, wenn ich großen Ärger fühle? (2)	55
32. Momo	57
33. Empathie – Eine gute Verbindung zu anderen Menschen finden	58
34. Empathie üben (1)	59
35. Empathie üben (2)	60
36. ZVSBE-Spiel	61
Anhang	65
Didaktisch-methodische Hinweise zu einem überraschungsoffenen Umgang mit den Arbeitsblättern ..	65
Anmerkungen	68
Literaturhinweise	70