

# Inhalt

Prolog.....	7
Vorwort.....	9
Vom Nutzen dieses Buches.....	11
<b>1. Der Tanz auf dem Vulkan .....</b>	<b>13</b>
1.1 Warum empfinden und zeigen wir Gefühle?.....	13
1.2 Gold in schmutziger Verpackung .....	14
1.3 Der Tanz auf dem Vulkan.....	15
1.4 Das Training mit dem Roten Tuch .....	16
1.5 Vorbereitung der Kleingruppenübungen mit dem Roten Tuch .....	17
1.6 Eine beispielhafte Trainingssequenz: „Anklagen gegen abwesende Dritte“ .....	18
1.7 Rollenspiele mit echten Erlebnissen .....	24
1.8 Auswertung und Feedback .....	25
1.9 Feedbackregeln .....	29
<b>2. Empathie in der Gesprächsführung.....</b>	<b>31</b>
2.1 Empathische Präsenz.....	31
2.2 Übungen: „Ja, aber ...“ – „Gleichzeitig ...“ .....	35
2.3 Die gesellschaftliche Bedeutung von Empathiefähigkeit .....	38
2.4 Übung: Mitfühlen, mitleiden, sympathisieren .....	41
2.5 Aktives Zuhören.....	42
2.6 Übung zum Aktiven Zuhören.....	47
2.7 Einfühlsames schweigendes Zuhören .....	49
2.8 Übung zu einfühlsamem schweigendem Zuhören .....	50
2.9 Körpersprachliches Spiegeln.....	52
2.10 Übungen zum körpersprachlichen Spiegeln .....	55
<b>3. Gewaltfreie Kommunikation .....</b>	<b>59</b>
3.1 Die drei Säulen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) .....	59
3.2 Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.....	60
3.3 Ein Vokabular für Gefühle .....	64
3.4 Übungen für Ihr Gefühlsvokabular .....	72

3.5	Ein Vokabular für Bedürfnisse.....	75
3.6	Übungen für Ihr Bedürfnisvokabular.....	81
3.7	Das Giraffentanzparkett.....	84
3.8	Wolfstechniken.....	88
3.9	Die beschützende Anwendung von Macht.....	90
<b>4.</b>	<b>Neurobiologische Grundlagen.....</b>	<b>95</b>
4.1	Spiegelneurone.....	95
4.2	Körpereigene Motivationssysteme.....	98
4.3	Von der Differenz zum Konflikt.....	101
4.4	Chancen und Risiken von Konflikten.....	104
4.5	Voraussetzungen für Kooperation.....	105
4.6	Vom Konflikt zur Kooperation.....	108
4.7	Führen ohne Feinde.....	110
<b>5.</b>	<b>Übungen mit dem Roten Tuch.....</b>	<b>113</b>
5.1	Einstimmung auf die Übungen.....	113
5.2	Übung: Bedürfnisse, die auf dem Silbertablett serviert werden, aufnehmen.....	116
5.3	Übung: Indirekte Gefühlsäußerungen aufnehmen.....	118
5.4	Übung: Klagen in Bedürfnisse umwandeln.....	120
5.5	Übung: Mit Schuldzuweisungen gegen Dritte umgehen.....	122
5.6	Übung: Mit Angriffen gegen Sie umgehen.....	124
5.7	Übung: Vom Mangelland ins Fülleland.....	126
5.8	Übung: Vom Gestern ins Heute.....	128
5.9	Übung für Meetings: Umgang mit Aggression.....	130
5.10	Übung für Meetings: Angriff, Gegenangriff, Vermittlung.....	133
5.11	Übung für Meetings: Umgang mit Gruppeneskalation.....	136
<b>6.</b>	<b>Umgang mit Grenzverletzungen.....</b>	<b>139</b>
6.1	Nein sagen.....	139
6.2	Der Giraffenschrei.....	140
	Danksagung.....	143
	Literaturverzeichnis.....	145