

# Inhalt

Vorwort von A. Gandhi .....	9
Vorwort von Vera F. Birkenbihl .....	13
Einführung von Friedrich Glasl .....	15
Dank .....	17
<b>1 Von Herzen geben:</b>	
<b>Das Herz der Gewaltfreien Kommunikation .....</b>	<b>19</b>
Einleitung .....	21
Wie wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren können .....	22
Der Prozeß der Gewaltfreien Kommunikation .....	25
Wie wir die Gewaltfreie Kommunikation in unserem Leben und in unserer Umgebung anwenden können .....	27
<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis:</i> „Mörder, Attentäter, Kinderkiller!“ .....	30
<b>2 Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockiert ..</b>	<b>33</b>
Moralische Urteile .....	35
Vergleiche anstellen .....	37
Verantwortung leugnen .....	38
Andere Formen lebensentfremdender Kommunikation .....	41
<b>3 Beobachten, ohne zu bewerten .....</b>	<b>43</b>
Die höchste Form menschlicher Intelligenz .....	48
Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden .....	50
<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis:</i> „Der arroganteste Redner, den wir je hatten!“ .....	52
Übung 1: Beobachtung oder Bewertung? .....	53

<b>4</b>	<b>Gefühle wahrnehmen und ausdrücken</b> .....	55
	Unterdrückte Gefühle kommen teuer zu stehen .....	57
	Gefühle im Gegensatz zu „Nicht“-Gefühlen .....	60
	Wie wir uns einen Gefühlewortschatz aufbauen. ....	62
	<i>Übung 2:</i> Gefühle ausdrücken .....	64
<b>5</b>	<b>Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen</b> .....	67
	Eine negative Äußerung und vier Reaktionsmöglichkeiten .....	69
	Die Bedürfnisse an den Wurzeln unserer Gefühle. ....	73
	Der Schmerz, den wir fühlen, wenn wir unsere Bedürfnisse ausdrücken, im Gegensatz zu dem Schmerz, den wir beim Unterdrücken unserer Bedürfnisse fühlen .....	76
	Von emotionaler Sklaverei zu emotionaler Befreiung. ....	78
	<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis:</i> <i>„Unehelichkeit muß wieder als beschämend gelten“</i> .....	81
	<i>Übung 3:</i> Bedürfnisse erkennen und akzeptieren .....	84
<b>6</b>	<b>Um das bitten, was unser Leben bereichert</b> .....	87
	Positive Handlungssprache benutzen .....	89
	Bitten bewußt formulieren .....	93
	Um Wiedergabe bitten .....	95
	Um Offenheit bitten. ....	96
	Bitten an eine Gruppe richten. ....	97
	Bitten kontra Forderungen .....	99
	Mit welchem Ziel äußern wir eine Bitte? .....	102
	<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis: Mit dem besten Freund die Sorge darüber teilen, daß er Raucher ist</i> .....	106
	<i>Übung 4:</i> Bitten aussprechen .....	108
<b>7</b>	<b>Empathisch aufnehmen</b> .....	111
	Präsenz: Tu nicht irgend etwas, sei einfach da. ....	113
	Auf Gefühle und Bedürfnisse hören. ....	115
	Paraphrasieren – Mit eigenen Worten wiedergeben. ....	118
	Empathie vertiefen .....	123
	Wenn Schmerz unsere Empathiefähigkeit blockiert. ....	124
	<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis: Eine Frau geht in intensiven Kontakt mit ihrem sterbenden Mann</i> .....	126
	<i>Übung 5:</i> Die empathische Reaktion von der nicht-empathischen Reaktion unterscheiden .....	128

<b>8 Die Macht der Empathie</b> . . . . .	131
Empathie, die heilt . . . . .	133
Empathie und die Fähigkeit, verletzlich zu sein . . . . .	135
Wie Empathie Gefahrensituationen entschärft . . . . .	136
Ein „Nein“ empathisch hören . . . . .	139
Mit Empathie ein leerlaufendes Gespräch wiederbeleben . . . . .	140
Empathie für Stille. . . . .	142
<b>9 Einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen</b> . . . . .	147
Erinnern wir uns wieder an unsere Einzigartigkeit. . . . .	149
Wie bewerten wir uns selbst, wenn wir nicht ganz perfekt sind? . . . . .	150
Selbstkritik und innere Forderungen übersetzen . . . . .	151
Trauern in der GfK. . . . .	152
Uns selbst verzeihen . . . . .	153
Was ich vom gesprengelten Anzug gelernt habe . . . . .	153
„Tue nichts, was du nicht aus spielerischer Freude heraus tust!“ . . . . .	155
<b>10 Ärger vollständig ausdrücken</b> . . . . .	161
Den Auslöser von der Ursache unterscheiden. . . . .	163
Ärger hat immer einen lebensbejahenden Kern . . . . .	165
Auslöser kontra Ursache: Praktische Auswirkungen. . . . .	167
Vier Schritte, um Ärger auszudrücken . . . . .	170
Zuerst Empathie anbieten . . . . .	171
Wir nehmen uns Zeit. . . . .	173
<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis: Ein Streitgespräch     zwischen einem Vater und seinem heranwachsenden Sohn. . . . .</i>	<i>175</i>
<b>11 Die beschützende Anwendung von Macht</b> . . . . .	179
Wenn die Anwendung von Macht unumgänglich ist. . . . .	181
Die Einstellung hinter der Machtanwendung . . . . .	181
Verschiedene Arten bestrafender Macht . . . . .	182
Strafen haben ihren Preis. . . . .	183
Zwei Fragen, die deutlich machen: Strafen haben ihre Grenzen . . . . .	184
Die beschützende Ausübung von Macht in Schulen . . . . .	185

<b>12 Uns selbst befreien und andere unterstützen</b> . . . . .	189
Sich von alten Mustern befreien . . . . .	191
Innere Konflikte lösen . . . . .	191
In unserer inneren Welt gut für uns sorgen . . . . .	193
Diagnosen durch Gewaltfreie Kommunikation ersetzen . . . . .	194
<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis:</i>	
<i>Alter Groll und negative Urteile über sich selbst</i> . . . . .	198
<b>13 Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken</b>	
<b>in Gewaltfreier Kommunikation</b> . . . . .	201
Die Absicht hinter der Anerkennung . . . . .	203
Die drei Bestandteile der Wertschätzung . . . . .	204
Wertschätzung annehmen . . . . .	205
Der Hunger nach Anerkennung . . . . .	207
Die Abwehr überwinden, Anerkennung auszusprechen . . . . .	208
<b>Anhang</b>	
Epilog . . . . .	211
Wie Sie den Prozeß der Gewaltfreien Kommunikation	
einsetzen können . . . . .	213
Literatur . . . . .	214
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben . . . . .	216
Informationen über GFK . . . . .	218
Über den Autor . . . . .	221
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen . . . . .	222
Kommentare zur Gewaltfreien Kommunikation: . . . . .	229
Personen- und Sachwortregister . . . . .	234