

Inhalt

Über den Autor	9
Einleitung – See me beautiful	11
1. Was ist neu an der neuen Gewaltfreien Kommunikation?	15
1.1 Gebrauchsanweisung für dieses Buch	17
1.2 Innere Arbeit, nicht nettere Worte	18
2. Wer ist eigentlich gewaltfrei?	21
2.1 Der doppelte Paradigmenwechsel	24
2.2 Wenn es zwischen Weltbild und Realität knallt	25
2.3 Ich will perfekt werden	27
2.4 Bedürfnisse sind (fast) alles	29
2.5 Was wollen wir wirklich?	30
2.6 Marshall Rosenbergs Lebensfrage	31
2.7 Warum nur Gewaltfreie Kommunikation?	33
3. Gewaltfreie Kommunikation lernen, integrieren und leben	35
3.1 Die drei Lernphasen	36
3.2 Die vier Schritte	39
3.3 Beobachtung oder Bewertung	40
3.4 Von Gefühlen und Pseudo-Gefühlen	45
3.5 Über Bedürfnisse und Strategien	50
3.6 Sag »bitte«!	55
3.7 Gewaltfrei funktioniert nicht	57
3.8 So geht Gewaltfreie Kommunikation	58
4. Freiheit, Eigenverantwortung und Entwicklung	65
4.1 Freiheit	66
4.2 Eigenverantwortung	72
4.3 Entwicklung	75

5. Menschen wachsen in Stufen	81
5.1 Die sechs Stufen zum Erwachsenwerden	83
5.2 Es gibt immer Herausforderungen	88
5.3 Alles ist gut. Die instinkthafte Stufe	89
5.4 Wer bin ich? Die egozentrische Stufe	91
5.5 Wo gehöre ich hin? Die konformistische Stufe	94
5.6 Wo ist der Beweis? Die rationale Stufe	97
5.7 Alles ist relativ. Die pluralistische Stufe	99
5.8 Alles hat seine Zeit. Die integrale Stufe	103
5.9 Entwicklungsebenen sind real und gefährlich	105
6. Drei Richtungen von Entwicklung	111
6.1 Reifer werden – Transformation	115
6.2 Besser werden – Translation	117
6.3 Sich schützen – Regression	118
6.4 Wie funktioniert Transformation?	119
6.5 Persönlichkeitsentwicklung ist keine Wellness	122
6.6 Der Weg ist wichtiger als das Ziel	126
7. Sechs Formen der Gewaltfreien Kommunikation	129
7.1 Gibt es eine Gewaltfreie Kommunikation und wenn ja, wie viele?	130
7.2 Ich denke mir die Welt schön – die magische Gewaltfreie Kommunikation	131
7.3 Meine Bedürfnisse – die egozentrische Gewaltfreie Kommunikation	133
7.4 Harmonie über alles – die konformistische Gewaltfreie Kommunikation	136
7.5 Das perfekte Gespräch – die rationale Gewaltfreie Kommunikation	141
7.6 Wir sind alle gleich – die naive Gewaltfreie Kommunikation	143
7.7 Die größten Missverständnisse	146
7.8 Alles findet seinen Platz – die integrale Gewaltfreie Kommunikation	164

8. Gewaltfreie Kommunikation integrieren	167
8.1 Drei Kategorien der Problemlösung	169
8.2 Die Entstehung von Glaubenssätzen	172
8.3 Die Arbeit an Empathielücken	173
8.4 Empathielücken sind unvermeidlich	174
8.5 Empathielücken als Quelle von Konflikten und Gewalt	175
8.6 Gibt es typische Empathielücken?	176
8.7 Empathielücken integrieren durch Selbstreflexion und Selbstepathie	180
8.8 Selbstepathie – die wichtigste Praxis	182
8.9 Die Lichtseite von Empathielücken	185
9. Gewaltfreie Kommunikation leben	187
9.1 Sozialer Wandel – wo beginnen?	189
9.2 Das Ich weiterentwickeln	190
9.3 Ich-Du-Beziehung gestalten	192
9.4 Empathie	193
9.5 Wie lernt man, empathisch zuzuhören?	197
9.6 Wir alle – die Gesellschaft gestalten	201
9.7 Der Wandel in Familie und Bildung	202
9.8 Der Wandel am Arbeitsplatz	203
9.9 See me beautiful	205
Literaturangaben	207