

# Inhalt

- 09 Vorwort: Gewaltfreie Kommunikation
  
- 10 Selbstklärung, Selbstaussdruck und Empathie
- 11 Wer bist du? Was macht dich aus?
- 13 So will ich sein
- 14 Bingo: Das sind wir!
- 16 Perspektiven-Karussell
- 18 Menschliches Sprachrohr
- 20 Ein Foto sagt mehr als tausend Worte
- 22 Doch! Nein! Meine Haltung, die darf sein!
- 24 Was ..., wenn?
- 26 Pst! Ich weiß, was du brauchst!
- 28 Rolltor
  
- 29 Beobachtung und Wahrnehmung
- 30 Wortlose Unterhaltung
- 32 Blindes Kopieren
- 34 ZDF-Suche
- 36 Spieglein an der Wand
- 37 Wer, wie, was? Gesucht wird der ...
- 38 Wärmende Sonne
- 39 Blitzlicht-Wahrnehmung
- 40 Verzernte Körpersprache
- 42 Das nehme ich wahr!
- 43 Zeitungsbomber

- 44 Gefühle
- 45 Zeitungs-Collage
- 46 Gefühle-Bad
- 47 Stimmungs-Schwingung
- 48 Gefühle rollen lassen
- 49 Inselhüpfen
- 50 Zukunftsmusik
- 52 Gefühls-Memospiel
- 54 Gefühls-Rätsel
- 56 Ich bin heute so ...
- 57 Gefühlstuch
  
- 58 Bedürfnisse
- 59 Bedürfnis-Plakat
- 61 Bedürfnis-La Ola
- 62 Schwer zu sagen!
- 64 Bedürfnistöpfе basteln
- 66 Nein! Und jetzt?
- 68 Bedürfnismessung
- 70 Ticktack, die Zeit läuft ab
- 72 Forschungsstation
- 74 Der Wunschkoffer
- 76 Das Klassenbedürfnis

- 78 Bitte, Dank, Rückmeldung
- 79 Rezept für eine gute Bitte
- 80 Linien formen
- 82 Ich sage STOPP
- 83 Partnermassage
- 84 Brief an mich
- 86 Positiv zum Ziel
- 88 Achtung ... Deckung!
- 90 Komplimente-Bad
- 92 Rückmeldekreis
- 94 Gefühl, Bedürfnis, Dank ... ich hab's erkannt