

# Inhalt

<b>Vorwort</b> von Deepak Chopra.....	9
<b>Vorwort zur deutschen Neuauflage</b> von Ingrid Holler .....	13
<b>Dank</b> .....	15
<b>1. Von Herzen geben: Das Herz der Gewaltfreien Kommunikation</b> .....	17
1.1 Einleitung .....	17
1.2 Wie wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren können .....	18
1.3 Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation .....	21
1.4 Wie wir die Gewaltfreie Kommunikation in unserem Leben und in unserer Umgebung anwenden können.....	22
1.5 Zusammenfassung.....	25
<b>2. Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockieren kann</b> .....	29
2.1 Moralische Urteile.....	29
2.2 Vergleiche anstellen .....	32
2.3 Verantwortung leugnen .....	32
2.4 Andere Formen lebensentfremdender Kommunikation .....	35
2.5 Zusammenfassung.....	36
<b>3. Beobachten, ohne zu bewerten</b> .....	37
3.1 Die höchste Form menschlicher Intelligenz .....	40
3.2 Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden .....	42
3.3 Zusammenfassung.....	43
<b>4. Gefühle wahrnehmen und ausdrücken</b> .....	47
4.1 Unterdrückte Gefühle kommen teuer zu stehen.....	48
4.2 Gefühle im Gegensatz zu „Nicht“-Gefühlen .....	51
4.3 Wie wir uns einen Gefühlswortschatz aufbauen .....	53
4.4 Zusammenfassung.....	56

<b>5. Bedürfnisse: Die Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen.....</b>	59	<b>9. Einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen.....</b>	125
5.1 Eine negative Äußerung und vier Reaktionsmöglichkeiten.....	59	9.1 Erinnern wir uns wieder an unsere Einzigartigkeit .....	125
5.2 Die Bedürfnisse an den Wurzeln unserer Gefühle.....	62	9.2 Wie bewerten wir uns selbst, wenn wir nicht ganz perfekt sind? .....	126
5.3 Der Schmerz, den wir fühlen, wenn wir unsere Bedürfnisse ausdrücken, im Gegensatz zu dem Schmerz, den wir beim Unterdrücken unserer Bedürfnisse fühlen.....	65	9.3 Selbstkritik und innere Forderungen übersetzen .....	127
5.4 Von emotionaler Versklavung zu emotionaler Befreiung.....	67	9.4 Trauern in der GFK.....	128
5.5 Zusammenfassung.....	70	9.5 Uns selbst verzeihen.....	129
<b>6. Um das bitten, was unser Leben bereichert.....</b>	75	9.6 Was ich vom gesprenkelten Anzug gelernt habe .....	130
6.1 Positive Handlungssprache benutzen .....	75	9.7 Tue nichts, was du nicht aus spielerischer Freude heraus tust! .....	131
6.2 Bitten bewusst formulieren.....	79	9.8 „Müssen“ in „frei wählen“ übersetzen .....	132
6.3 Um Wiedergabe bitten .....	81	9.9 Das Bewusstsein der Energie, die hinter unseren Handlungen steckt, kultivieren .....	133
6.4 Um Offenheit bitten.....	83	9.10 Zusammenfassung.....	136
6.5 Bitten an eine Gruppe richten.....	84	<b>10. Ärger vollständig ausdrücken .....</b>	137
6.6 Bitten contra Forderungen.....	85	10.1 Den Auslöser von der Ursache unterscheiden .....	137
6.7 Mit welchem Ziel äußern wir eine Bitte? .....	87	10.2 Ärger hat immer einen lebensbejahenden Kern.....	140
6.8 Zusammenfassung.....	91	10.3 Auslöser contra Ursache: Praktische Auswirkungen .....	141
<b>7. Empathisch aufnehmen.....</b>	95	10.4 Vier Schritte, um Ärger auszudrücken .....	144
7.1 Präsenz: Tu nicht irgendetwas, sei einfach da.....	95	10.5 Zuerst Empathie anbieten .....	145
7.2 Auf Gefühle und Bedürfnisse hören .....	97	10.6 Wir nehmen uns Zeit.....	148
7.3 Paraphrasieren – mit eigenen Worten wiedergeben .....	99	10.7 Zusammenfassung.....	149
7.4 Empathie vertiefen .....	104	<b>11. Konfliktklärung und Mediation.....</b>	153
7.5 Wenn Schmerz unsere Empathiefähigkeit blockiert.....	105	11.1 Eine Verbindung von Mensch zu Mensch.....	153
7.6 Zusammenfassung.....	106	11.2 Konfliktklärung mit der GFK im Vergleich zu traditioneller Mediation...	154
<b>8. Die Macht der Empathie.....</b>	113	11.3 GFK-Konfliktklärungsschritte – ein kurzer Überblick.....	156
8.1 Empathie, die heilt .....	113	11.4 Über Bedürfnisse, Strategien und Analyse .....	156
8.2 Empathie und die Fähigkeit, verletzlich zu sein.....	115	11.5 Empathie, um den Schmerz zu mildern, der dem Hören entgegensteht ....	162
8.3 Wie Empathie Gefahrensituationen entschärft.....	116	11.6 Mit positiver, gegenwärtiger Handlungssprache Konflikte klären.....	163
8.4 Ein „Nein“ empathisch hören.....	119	11.7 Handlungsverben benutzen.....	164
8.5 Mit Empathie ein leerlaufendes Gespräch wiederbeleben .....	120	11.8 Ein „Nein“ übersetzen .....	166
8.6 Empathie für Stille .....	122	11.9 GFK und die Rolle des Mediators und der Mediatorin.....	166
8.7 Zusammenfassung.....	124	11.10 Wenn Beteiligte „Nein“ sagen zu einem persönlichen Treffen.....	172
		11.11 Informelle Mediation: Unsere Nase in die Angelegenheiten anderer Leute stecken .....	173
		11.12 Zusammenfassung.....	174

<b>12. Die beschützende Anwendung von Macht</b> .....	177
12.1 Wenn die Anwendung von Macht unumgänglich ist.....	177
12.2 Die Einstellung hinter der Machtanwendung.....	177
12.3 Verschiedene Arten bestrafender Macht.....	178
12.4 Strafen haben ihren Preis.....	179
12.5 Zwei Fragen, die deutlich machen: Strafen haben ihre Grenzen.....	180
12.6 Die beschützende Ausübung von Macht in Schulen.....	181
12.7 Zusammenfassung.....	184
<b>13. Uns selbst befreien und andere unterstützen</b> .....	185
13.1 Sich von alten Mustern befreien.....	185
13.2 Innere Konflikte lösen.....	186
13.3 In unserer inneren Welt gut für uns sorgen.....	187
13.4 Diagnosen durch Gewaltfreie Kommunikation ersetzen.....	189
13.5 Zusammenfassung.....	193
<b>14. Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken in Gewaltfreier Kommunikation</b> .....	197
14.1 Die Absicht hinter der Anerkennung.....	197
14.2 Die drei Bestandteile der Wertschätzung.....	198
14.3 Wertschätzung annehmen.....	200
14.4 Der Hunger nach Anerkennung.....	201
14.5 Die Abneigung, Anerkennung auszusprechen, überwinden.....	203
14.6 Zusammenfassung.....	204
<b>Epilog</b> .....	205
<b>Literatur</b> .....	207
<b>Anhang: Über Gewaltfreie Kommunikation</b> .....	211
<b>Index</b> .....	219