

Inhalt

Prolog.....	7
Vorwort.....	9
Vom Nutzen dieses Buches.....	11
1. Der Tanz auf dem Vulkan	13
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	28
2. Empathie in der Gesprächsführung.....	31
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
3. Gewaltfreie Kommunikation	59
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
4.	Neurobiologische Grundlagen.....	95
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
5.	Übungen mit dem Roten Tuch.....	113
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 Gruppenskaltung.....	136
6.	Umgang mit Grenzverletzungen.....	139
6.1	Nein sagen.....	139
6.2	Der Giraffenschrei.....	140
	Danksagung.....	143
	Literaturverzeichnis.....	145