

# Inhalt

Vorwort von Daniela Spring .....	7
Vorwort von Al Weckert .....	9
Über Marshall B. Rosenberg .....	11
Gewaltfreie Kommunikation .....	13
Gewaltfreie Kommunikation in Deutschland .....	15
<b>Seminargestaltung .....</b>	<b>17</b>
<b>Stimmungsabfrage: In welchen Schuhen bin ich da? .....</b>	<b>25</b>
<b>Namen-Lernspiel .....</b>	<b>28</b>
<b>Präsentation der Seminarinhalte .....</b>	<b>30</b>
<b>Organisatorische Aspekte .....</b>	<b>32</b>
<b>Vereinbarungen zum sicheren Rahmen .....</b>	<b>33</b>
<b>Szenen aus dem Alltag (Konflikt-Pantomime) .....</b>	<b>35</b>
<b>Die Landkarte ist nicht die Landschaft .....</b>	<b>38</b>
<b>Die drei Säulen der Gewaltfreien Kommunikation .....</b>	<b>40</b>
<b>Schlüsselunterscheidungen, Modelle und Prozesse der GFK .....</b>	<b>44</b>
<b>Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation .....</b>	<b>46</b>
<b>Arbeitsblatt für Fallarbeit mit GFK .....</b>	<b>49</b>
<b>Beobachtung (Einführung) .....</b>	<b>51</b>
<b>Beobachtung oder Bewertung? Pop-Up! .....</b>	<b>55</b>
<b>Einzelarbeit zu meinen Beobachtungen .....</b>	<b>57</b>
<b>Gefühle (Einführung) .....</b>	<b>58</b>
<b>Gefühle anhand von Situationen erraten .....</b>	<b>68</b>
<b>Gefühle sortieren .....</b>	<b>70</b>
<b>Gefühle im Kreis assoziieren .....</b>	<b>73</b>
<b>Gefühle körpersprachlich erraten .....</b>	<b>75</b>
<b>Gefühle durch Nachahmung erraten .....</b>	<b>76</b>
<b>Stille Post mit Gefühlen .....</b>	<b>77</b>
<b>Mimikresonanz .....</b>	<b>80</b>
<b>Einzelarbeit zu meinen Gefühlen .....</b>	<b>85</b>
<b>Bedürfnisse (Einführung) .....</b>	<b>86</b>
<b>Bedürfnis-Memory .....</b>	<b>92</b>
<b>Wolfsgeheul und Giraffensprache .....</b>	<b>95</b>
<b>Wolfsohren und Giraffenohren .....</b>	<b>98</b>

<b>Bedürfnis-Scrabble</b> .....	102
<b>Straßengiraffisch</b> .....	104
<b>Einzelarbeit zu meinen Bedürfnissen</b> .....	107
<b>Bitten (Einführung)</b> .....	110
<b>Wolfsrudel und Giraffenherde</b> .....	115
<b>Einzelarbeit zu Bitten</b> .....	117
<b>Formblatt mit Fragen zu den vier Schritten der GFK</b> .....	118
<b>GFK-Tanzparkett zur Selbsteinführung – Einführung</b> .....	120
<b>GFK-Tanzparkett Demonstration</b> .....	124
<b>Feedback geben</b> .....	126
<b>Ja, aber ... Gleichzeitig ...</b> .....	130
<b>Indirekte Gefühlsäußerungen ansprechen</b> .....	134
<b>Mangelland – Fülleland</b> .....	137
<b>Ich saddle meine Giraffe</b> .....	140
<b>Das Sechs-Stühle-Modell der GFK</b> .....	141
<b>Mitfühlen, mitleiden, sympathisieren</b> .....	145
<b>Angriffe gegen die eigene Person übersetzen</b> .....	148
<b>Konfliktvermittlung mit Erste-Hilfe-Empathie</b> .....	154
<b>Celebration of Life</b> .....	158
<b>GFK-Witze</b> .....	161
Literaturverzeichnis.....	167
Danksagungen.....	169
Autor und Trainerteam.....	171