

INHALT



Eine kurze Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) . . .	6
Ärger und GFK.	7
Die GFK funktioniert, selbst wenn sie nur von einer Person angewendet wird.	9
Schritte zum Umgang mit unserer Wut und unserem Ärger	10
Schritt eins und zwei.	10
Die Auslöser erkennen, die zu Wut und Ärger führen	11
Zwischen Auslöser und Ursache unterscheiden	13
Ein anschauliches Beispiel für den Unterschied zwischen Auslöser und Ursache	15
Der dritte Schritt	16
Urteile	16
Die Kenntnisse über unsere Bedürfnisse erweitern.	17
Der vierte Schritt	21
Bestrafung und Wut	23
„Menschen umzubringen ist viel zu oberflächlich“	24
Gesprächsequenzen aus Seminaren	28
Von der Philosophie über die Taktik zur Praxis.	30
Beispiel: Die Wut einer Frau	31
Verständnis von anderen für unsere Gefühle und Bedürfnisse bekommen	36
Die Urteilsshow in meinem Kopf genießen.	40
Nimm dir deine Zeit.	42
Eine Einladung.	44
Wut – in mundgerechten Portionen	45
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum	47
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben	52
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen	52
Über das CNVC und die GFK.	54
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können	57