

Inhalt

1. Einführung	9
1.1 Zwei Arten der Kommunikation.....	9
1.2 Diskussion.....	12
2. Innere und äußere Wölfe	17
2.1 Beobachtung vs. Bewertung.....	18
2.2 Was ist ein Gefühl und was ist eine Analyse?	22
2.3 Mit welchen Ohren hören wir?.....	26
2.4 Bedürfnisse & Bitten: Warum wir fühlen, wie wir fühlen und wie wir bekommen, was wir brauchen	28
2.5 Mit dem Wolf kommunizieren.....	32
2.6 Als Giraffe kommunizieren.....	37
2.7 Wie lernt ein Wolf? Wie lernt eine Giraffe?.....	41
3. Angewandte Giraffensprache	43
3.1 Wölfe zähmen	43
3.2 Wolfsbotschaften mit Giraffenohren hören.....	47
3.3 Empathie geben.....	52
3.4 Bitten, Forderungen und Macht	59
3.5 Giraffensprache und Liebe	63
3.6 Dankbarkeit.....	75
 Anhang: Über Gewaltfreie Kommunikation	 81