

Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation

Eine Sprache des Lebens

**Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und
Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten**

**Mit Vorworten von
Arun Gandhi & Vera F. Birkenbihl
Aus dem Amerikanischen von Ingrid Holler**



Junfermann Verlag · Paderborn
2010

Inhalt

Vorwort von A. Gandhi	9
Vorwort von Vera F. Birkenbihl	13
Einführung von Friedrich Glasl	15
Dank	17
1 Von Herzen geben:	
Das Herz der Gewaltfreien Kommunikation	19
Einleitung	21
Wie wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren können	22
Der Prozeß der Gewaltfreien Kommunikation	25
Wie wir die Gewaltfreie Kommunikation in unserem Leben und in unserer Umgebung anwenden können	27
<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis:</i> „Mörder, Attentäter, Kinderkiller!“	30
2 Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockiert ..	33
Moralische Urteile	35
Vergleiche anstellen	37
Verantwortung leugnen	38
Andere Formen lebensentfremdender Kommunikation	41
3 Beobachten ohne zu bewerten	43
Die höchste Form menschlicher Intelligenz	48
Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden	50
<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis:</i> „Der arroganteste Redner, den wir je hatten!“	52
Übung 1: Beobachtung oder Bewertung?	53

4	Gefühle wahrnehmen und ausdrücken	55
	Unterdrückte Gefühle kommen teuer zu stehen	57
	Gefühle im Gegensatz zu „Nicht“-Gefühlen	60
	Wie wir uns einen Gefühlewortschatz aufbauen	62
	Übung 2: Gefühle ausdrücken	64
5	Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen	67
	Eine negative Äußerung und vier Reaktionsmöglichkeiten	69
	Die Bedürfnisse an den Wurzeln unserer Gefühle	73
	Der Schmerz, den wir fühlen, wenn wir unsere Bedürfnisse ausdrücken, im Gegensatz zu dem Schmerz, den wir beim Unterdrücken unserer Bedürfnisse fühlen	76
	Von emotionaler Sklaverei zu emotionaler Befreiung	78
	<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis:</i>	
	„Unehelichkeit muß wieder als beschämend gelten“	81
	Übung 3: Bedürfnisse erkennen und akzeptieren	84
6	Um das bitten, was unser Leben bereichert	87
	Positive Handlungssprache benutzen	89
	Bitten bewußt formulieren	93
	Um Wiedergabe bitten	95
	Um Offenheit bitten	96
	Bitten an eine Gruppe richten	97
	Bitten kontra Forderungen	99
	Mit welchem Ziel äußern wir eine Bitte?	102
	<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis: Mit dem besten Freund die Sorge darüber teilen, daß er Raucher ist</i>	106
	Übung 4: Bitten aussprechen	108
7	Empathisch aufnehmen	111
	Präsenz: Tu nicht irgend etwas, sei einfach da	113
	Auf Gefühle und Bedürfnisse hören	115
	Paraphrasieren – Mit eigenen Worten wiedergeben	118
	Empathie vertiefen	123
	Wenn Schmerz unsere Empathiefähigkeit blockiert	124
	<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis: Eine Frau geht in intensiven Kontakt mit ihrem sterbenden Mann</i>	126
	Übung 5: Die empathische Reaktion von der nicht-empathischen Reaktion unterscheiden	128

8 Die Macht der Empathie	131
Empathie, die heilt	133
Empathie und die Fähigkeit, verletzlich zu sein	135
Wie Empathie Gefahrensituationen entschärft	136
Ein „Nein“ empathisch hören	139
Mit Empathie ein leerlaufendes Gespräch wiederbeleben	140
Empathie für Stille	142
9 Einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen ...	147
Erinnern wir uns wieder an unsere Einzigartigkeit	149
Wie bewerten wir uns selbst, wenn wir nicht ganz perfekt sind? ..	150
Selbstkritik und innere Forderungen übersetzen	151
Trauern in der GFK	152
Uns selbst verzeihen	153
Was ich vom gesprenkelten Anzug gelernt habe	153
„Tue nichts, was du nicht aus spielerischer Freude heraus tust!“ ..	155
10 Ärger vollständig ausdrücken	161
Den Auslöser von der Ursache unterscheiden	163
Ärger hat immer einen lebensbejahenden Kern	165
Auslöser kontra Ursache: Praktische Auswirkungen	167
Vier Schritte, um Ärger auszudrücken	170
Zuerst Empathie anbieten	171
Wir nehmen uns Zeit	173
<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis: Ein Streitgespräch zwischen einem Vater und seinem heranwachsenden Sohn</i>	175
11 Die beschützende Anwendung von Macht	179
Wenn die Anwendung von Macht unumgänglich ist	181
Die Einstellung hinter der Machtanwendung	181
Verschiedene Arten bestrafender Macht	182
Strafen haben ihren Preis	183
Zwei Fragen, die deutlich machen: Strafen haben ihre Grenzen ..	184
Die beschützende Ausübung von Macht in Schulen	185

12 Uns selbst befreien und andere unterstützen	189
Sich von alten Mustern befreien	191
Innere Konflikte lösen	191
In unserer inneren Welt gut für uns sorgen	193
Diagnosen durch Gewaltfreie Kommunikation ersetzen	194
<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis:</i>	
<i>Alter Groll und negative Urteile über sich selbst</i>	198
13 Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken	
in Gewaltfreier Kommunikation	201
Die Absicht hinter der Anerkennung	203
Die drei Bestandteile der Wertschätzung	204
Wertschätzung annehmen	205
Der Hunger nach Anerkennung	207
Die Abwehr überwinden, Anerkennung auszusprechen	208
Anhang	
Epilog	211
Wie Sie den Prozeß der Gewaltfreien Kommunikation	
einsetzen können	213
Literatur	214
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben	216
Informationen über GFK	218
Über den Autor	221
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen	222
Kommentare zur Gewaltfreien Kommunikation:	229
Personen- und Sachwortregister	234