

Marshall B. Rosenberg

# Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation

Ein Gespräch mit Gabriele Seils

**HERDER**

FREIBURG • BASEL • WIEN

# Inhalt

<i>Vorwort</i> . . . . .	7
<i>Was ist Gewaltfreie Kommunikation?</i> „Willst du lieber Recht haben oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht.“ . . . . .	9
<i>Die Logik der Gefühle</i> „Das Ziel im Leben ist, all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.“ . . . . .	16
<i>Die Sprache der Bedürfnisse</i> „Ein Konflikt ist tragischer Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses.“ . . . . .	27
<i>Die Philosophie der Fülle</i> „In jedem Moment haben wir das Potenzial, dem Leben zu dienen oder Leben zu zerstören.“ . . . . .	34
<i>Die Macht der Empathie</i> „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind ...“	43
<i>Im Herzen des Feindes</i> „Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort...“ . . . . .	58
<i>Ausgleich zwischen Tätern und Opfern</i> „Recht ist nicht gleich Gerechtigkeit.“ . . . . .	71
<i>Liebesbeziehungen als Konfliktschule</i> „Liebe ist kein Gefühl.“ . . . . .	84
<i>Kinder gewaltfrei erziehen</i> „Stellen Sie sich vor, Ihr Kind wäre Gandhi...“ . . . . .	97

<i>Gewaltfreie Kommunikation in der Schule</i>	
„Lehren heißt, den Schülern Lust aufs Reisen zu machen.“ . . .	120
<i>Die Welt verändern -jetzt!</i>	
„Die Liebe zum Leben, die wir in uns spüren, nach außen tragen.“ . . . . .	.130
<i>Dankbarkeit ausdrücken und annehmen</i>	
„Das Leben feiern.“ . . . . .	.147
<i>Anmerkungen.</i> . . . . .	.159