

Vorwort	5
Zum Aufbau des Buches	6
Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)	6
Unterscheidung von GFK-Straße und Nebenstraße	10
Inspirationen zum persönlichen Umgang mit der GFK	11
GFK-Schritte zur Gesprächsvorbereitung	18
Gewaltfreie Kommunikation im Unterricht	22
1. Modul Wo fängt für dich Gewalt an? – Annäherung an die GFK	25
Übung 1: Wo fängt für dich Gewalt an?	26
2. Modul Giraffen- und Wolfssprache – Die Haltung in der GFK	29
Übung 2: Standpunktspiel	29
Übung 3: Alltagskommunikation testen	31
Übung 4: Giraffen- und Wolfssprache kennenlernen	33
3. Modul Genau beobachten – Beobachtung vs. Bewertung	35
Übung 5: Spiel „Nachts im Museum“	35
Übung 6: Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden	36
Übung 7: Beobachtungen hinter Bewertungen vermuten	37
4. Modul Gefühle kennen und ausdrücken – Gefühl vs. Pseudogefühl	38
Übung 8: Gefühle-Wortschatz erstellen	38
Übung 9: Gefühle-Abc	39
Übung 10: Über Gefühle sprechen	40
Übung 11: Gefühls-Bastelei	40
Übung 12: Spiel „Gefühle-Pantomime“	42
Übung 13: Spiel „Gefühle-Raten“	42
Übung 14: Fotocollage zu Gefühlen erstellen	43
Übung 15: Echte Gefühle von Pseudogefühlen unterscheiden	44
Übung 16: Pseudogefühle verwandeln	46
Übung 17: Gefühle-Blitzlicht	48
5. Modul Bedürfnisse erkunden – Bedürfnis vs. Strategie	49
Übung 18: Bedürfnis-Wortschatz erstellen	49
Übung 19: Spiel „Bedürfnis-Raten“	50
Übung 20: Gefühle als Bedürfnisanzeiger nutzen	50
Übung 21: Vorwürfe in Bedürfnisse verwandeln	51
Übung 22: Wege vom Urteil zum Bedürfnis	51
Übung 23: Bedürfnisse und Strategien	53

Inhalt

6. Modul	Bitten formulieren – Bitte vs. Forderung	54
	Übung 24: Bitten formulieren	54
7. Modul	Empathie üben – Perspektive wechseln	56
	Übung 25: Perspektivwechsel	56
	Übung 26: Mokassin-Übung	57
	Übung 27: Empathie – oder nicht?	59
8. Modul	Konflikte lösen – GFK-Schritte gehen	61
	Übung 28: Selbstempathie	62
	Übung 29: Empathie geben	63
	Übung 30: Vier-Ohren-Modell der GFK in Einzelarbeit	65
	Übung 31: Vier-Ohren-Modell der GFK in der Gruppe	67
	Übung 32: Mediation im Konflikt	69
9. Modul	Danke sagen – Wertschätzung ausdrücken	72
	Übung 33: Lob reflektieren – Wertschätzung kennenlernen	72
	Übung 34: Märchen von der Glücksbohne	73
	Übung 35: Wertschätzung ausdrücken	74
	Kopiervorlagen (KV)	75–119
	<i>Medientipps</i>	120