

Inhalt

Vorwort zur neuen Ausgabe	9
Vorwort von Marshall B. Rosenberg	10
Einführung	
It's simple but not easy	11
Wie nutzen Sie dieses Buch am besten?	13
Einheit 1	
Übungen zu: „Von Herzen geben“	15
Auf dem Marktplatz	
1. Woche: Geben und Nehmen	21
Einheit 2	
Übungen zu: „Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockiert“	25
Auf dem Marktplatz	
2. Woche: Moralische Urteile \Leftrightarrow Werturteile	39
Einheit 3	
Übungen zu: „Beobachten ohne zu bewerten“	45
Auf dem Marktplatz	
3. Woche: Beobachtung/Wahrnehmung \Leftrightarrow Interpretation/Bewertung	53
Einheit 4	
Übungen zu: „Gefühle wahrnehmen und ausdrücken“	59
Auf dem Marktplatz	
4. Woche: Die Dynamik Ihrer eigenen Gefühle	69
Einheit 5	
Übungen zu: „Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen“	75
Auf dem Marktplatz	
5. Woche: Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	91

Einheit 6

Übungen zu: „Um das bitten, was unser Leben bereichert“ 97

Auf dem Marktplatz

6. Woche: Die vier Schritte komplett 110

Einheit 7

Übungen zu: „Empathisch aufnehmen“ 117

Auf dem Marktplatz

7. Woche: Empathie-Fitness 128

Einheit 8

Übungen zu: „Die Macht der Empathie“ 135

Auf dem Marktplatz

8. Woche: Nein – No – Njet! 148

Einheit 9

Übungen zu: „Selbst-Empathie: Einen einfühlsamen Kontakt
mit sich selbst aufbauen“ 153

Auf dem Marktplatz

9. Woche: Sie haben die Wahl. 163

Einheit 10

Übungen zu: „Ärger vollständig ausdrücken“ 165

Auf dem Marktplatz

10. Woche: Ärger-Prozess 176

Einheit 11

Übungen zu: „Die beschützende Anwendung von Macht“ 181

Auf dem Marktplatz

11. Woche: Bestrafende Macht umwandeln 188

Einheit 12

Übungen zu: „Uns selbst befreien und andere unterstützen“ 193

Auf dem Marktplatz

12. Woche: Energie freisetzen – innere Urteile umwandeln 204

Einheit 13

Übungen zu: „Wertschätzung und Anerkennung in der GFK ausdrücken“ ... 209

Auf dem Marktplatz

13. Woche: Wertschätzung und Dankbarkeit ... 216

Literatur ... 220

Register der Übungen ... 221