

Birgit Schulze

Was uns verbindet

In 4 Schritten
zur Gewaltfreien
Kommunikation
im Alltag

mvgverlag 

© 2021 des Titels »Was uns verbindet« von Birgit Schulze (ISBN 978-3-7474-0336-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	10
<u>1. Einführung in den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)</u>	15
Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation	18
Die drei Wege der Gewaltfreien Kommunikation	28
<u>2. Einführung in den Praxisteil</u>	35
Was uns verbindet: Beobachtung	37
Was uns verbindet: Gefühle	46
Was uns verbindet: Bedürfnisse	53
Was uns verbindet: Bitten	62
<u>3. Nutze die vier Schritte der GFK für dich</u>	71
Was mich mit mir verbindet: Selbst-Einfühlung	75
Meine innere Stimme und ich	82
Meine Trigger und ich	87
Was uns verbindet, auch wenn wir uns ärgern	90
Vertiefende Übungen und Selbst-Fürsorge	98
<u>4. Kommunikativen Herausforderungen mit Empathie und Mitgefühl begegnen</u>	103
Was uns verbindet: Die Absicht der Verbindung	105
Was uns verbindet: Empathisches Zuhören	108
Was uns trennt: Kommunikationssperren	110

Was uns verbindet: Der empathische Dialog – bestehend aus Selbst-Einfühlung, Einfühlung und Selbst-Ausdruck	117
Was uns verbindet: Mein Feind und ich	124
Was uns verbindet: Gewaltfrei unterbrechen im Alltag	132
Was uns verbindet: Empathie in Konflikten	137
Was uns verbindet – wenn wir <i>Nein</i> sagen	147
Was uns verbindet – wenn ich <i>Nein</i> sage	152
Was uns verbindet: <i>Nein</i> hören – Widerstand gewaltfrei annehmen	156
Was uns verbindet: Die vier Schritte in Alltagssprache verwandeln	159
Was uns verbindet: Wertschätzung und Feedback geben	166
Was uns verbindet: Wenn Empathie, Selbst-Empathie und Selbst-Ausdruck nicht weiterhelfen	174

5. Nutze die vier Schritte für deine persönliche Entwicklung 177

Was uns verbindet: Dankbarkeit	179
Was uns verbindet: Embodiment	183
Was uns verbindet: Selbst-Wertschätzung	188
Was uns verbindet: Abschied nehmen	193
Was uns verbindet: Entwickle, entdecke und gestalte dein Leben	197

Dankbarkeit und Wertschätzung 202

Anhang 206

Gefühls- und Bedürfnislisten	206
Die Grundannahmen zu den Bedürfnissen in der Gewaltfreien Kommunikation	211
Verwendete und weiterführende Literatur	213

Endnoten 216

Über die Autorin 223