

# Inhalt

Vorwort zur neuen Ausgabe ..... 9

Vorwort von Marshall B. Rosenberg ..... 10

## **Einführung**

~~It's simple but not easy~~ ..... 11

*Es ist einfach aber nicht leicht*

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