Inhalt

Die Kürzel hinter den Übungstiteln verweisen auf die Anzahl der Teilnehmer/innen für eine Übung: **E = Einzeln, P = Paar, KG = Kleingruppe, PL = Plenum**

13 Vorwort und Einleitung

14 Über uns Autorinnen
16 Wertschätzung
17 Unsere Intention
18 Zum Aufbau des Buches
18 Ihr Feedback ist uns wichtig
19 Die Übungen und Methoden

24 Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

25 1. Marshall B. Rosenberg, Begründer der Gewaltfreien Kommunikation
25 2. Zum Begriff der Gewaltfreien Kommunikation
27 3. Bewusstsein und Methode
35 4. Die drei Wege der Gewaltfreien Kommunikation
38 5. Zur Geschichte von Wolf und Giraffe

41 Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene, Gruppen und Alleinübende

42 **1 Übungen zum Kennenlernen**
43 Ü 001: Gefühle und/oder Bedürfnisse alphabetisch (PL)
44 Ü 002: Vier Fragen (P + PL)
45 Ü 003: Mein rechter Platz ist frei (PL)
46 Ü 004: Was verbindet uns? (KG + PL)
47 Ü 005: Wer bin ich? (KG + PL)

48 Ü 006: Wollknäuel (PL)
49 Ü 007: Was hat das mit mir zu tun? (E/P/PL)
50 EÜ: Meine eigene Übung

51 **2 Übungen zur Beobachtung**
52 Ü 008: Ich habe es ganz genau gesehen! (PL)
53 Ü 009: Wertfreie Beschreibung (PL)
54 Ü 010: Bilddiktat (KG/PL)
56 Ü 011: Beobachtung und Interpretation (PL)
58 Ü 012: Elefantenübung (PL)
60 EÜ: Meine eigene Übung

61 **3 Übungen zu Gefühlen**
62 Ü 013: Wetterbericht (PL)
63 Ü 014: Gefühlswortschatz (E/PL)
64 Ü 015: Sprechende Hände (P/PL)
65 Ü 016: Was brauche ich? Was habe ich getan? (E)
66 Ü 017: Bedürfnisse hinter „Mir geht es schlecht“ (PL)
67 Ü 018: Wo kommt meine Wut her? (E+PL)
68 Ü 019: Gefühls-Pantomime (PL)
69 Ü 020: Vermuten von Gefühlen (P/PL)
70 Ü 021: Bilder sprechen Bände (E/P)
71 EÜ: Meine eigene Übung

72 **4 Übungen zu Bedürfnissen**
73 Ü 022: Wie erfülle ich mir meine Bedürfnisse? (PL)
75 Ü 023: Bedürfnis-Pantomime (KG+PL)
76 Ü 024: 200 Strategien (PL)
77 Ü 025: Mein Hobby = meine Strategie (P+PL)
78 Ü 026: Ungeliebte Tätigkeit (KG+PL)
79 Ü 027: Bedürfnisbarometer (E)
80 Ü 028: Bedürfnis-Ball/Gefühls-Ball (PL)
81 Ü 029: Bedürfnisorakel (E/PL)
82 Ü 030: Mein Bedürfnis nach... (PL)
84 Ü 031: Aber ich höre mich! (P)
85 Ü 032: Das große Los (PL)
86 EÜ: Meine eigene Übung

87 **5 Übungen zur Formulierung der Bitte**
88 Ü 033: So nicht! (KG)
89 Ü 034: Formulieren Sie Ihre Bitten (KG)
90 Ü 035: Bitten oder Forderungen (KG/PL)
93 EÜ: Meine eigene Übung

94 **6 Übungen zur Selbstempathie**
95 Ü 036: Selbsteinfühlungstanz (E/P/PL)
96 Ü 037: Gegenwart (KG)
97 Ü 038: Wandlung der Strategien in unterschiedlichen Lebensphasen (P+PL)
98 Ü 039: Visionen (E)
99 Ü 040: Notruf (P)
100 Ü 041: Wiederkehrender Konflikt in mir (Immer ich) (E/P)
102 Ü 042: Wiederkehrender Konflikt mit anderen (Immer die anderen) (P)
103 Ü 043: Meine Angst und ich (KG)
104 Ü 044: Kontakt zur Vergangenheit (P)
105 Ü 045: Sag „Ja“ zu Deinem „Nein“ (E/P)
106 Ü 046: Ein „Nein“ ist ein „Ja“ zu anderen Bedürfnissen/Strategien (P)
108 Ü 047: Was macht Strafe mit einem Kind? (P)
110 Ü 048: Roman-, Film- oder Fernsehfigur (E/PL)
111 Ü 049: Bedürfnis-Check (E/PL)
112 Ü 050: Kreatives Schreiben zu GFK (PL)
113 Ü 051: Mein inneres Team (E/P/PL)
115 EÜ: Meine eigene Übung

Das große Praxisbuch zum wertschätzenden Miteinander – 101 Übungen

116 **7 Übungen zur Vertiefung des Empathievermögens**
117 Ü 052: Der 13-Schritte Tanz (E/P/PL)
119 Ü 053: Gefühle (P)
120 Ü 054: Emphatisches Zuhören (P)
122 Ü 055: Empathie-Café (P/KG)
124 Ü 056: Empathie-Kreis (KG)
125 Ü 057: Kaffeeklatsch (Empathie im Smalltalk) (PL)
126 Ü 058: Gefühlsechte Liedtexte (PL)
127 Ü 059: Gewaltfreies Unterbrechen (P)
129 Ü 060: Hören mit 4 Ohren in der GFK (P/PL)
131 Ü 061: Geliebter Feind (E+PL)
132 Ü 062: Stille Einfühlung (P)
133 Ü 063: Gesichter lesen (PL)
134 Ü 064: Provokative Sätze (P/PL)
135 Ü 065: Meine Triggersätze (P)
136 Ü 066: Stillschweigende Übereinkunft in Gruppen (E/PL)
137 Ü 067: Konfliktbeschreibung mit Bedürfnissen (P)
138 Ü 068: Empathie-Karussell (PL)
139 Ü 069: Die vier Werkzeuge (P)
141 EÜ: Meine eigene Übung

142 **8 Übungen zur Selbstliebe**
143 Ü 070: Was macht mich glücklich? (E/P)
144 Ü 071: Was mag ich an mir? (Radikale Selbstakzeptanz) (E/P/KG)
146 Ü 072: Ich liebe meine „Problemzonen“ (E)
147 Ü 073: Anerkennen, was ich heute schon getan habe (E)
148 Ü 074: Mich bei meinen Körperteilen oder Organen für ihr Dasein bedanken (E)
149 Ü 075: Radikale Selbstliebe 1 (E)
150 Ü 076: Radikale Selbstliebe 2 (E/KG)
151 EÜ: Meine eigene Übung

152 **9 Übungen zur inneren Haltung**
153 Ü 077: Keine Wahl haben (KG)
154 Ü 078: Vorbereitung auf ein schwieriges Gespräch (P)
156 Ü 079: Schattenarbeit (E)
157 Ü 080: Okay sein oder Mensch sein (P)
158 Ü 081: Mein Ziel erreichen (E+PL)
159 EÜ: Meine eigene Übung

160 **10 Übungen zum achtsamen Umgang mit Sprache**
161 Ü 082: Verantwortung übernehmen für „müssen“ und „sollen“ (PL)
162 Ü 083: Pseudogefühle transformieren (P)
163 Ü 084: Du-Botschaften transformieren (P)
165 EÜ: Meine eigene Übung

166 **11 Übungen zur Wertschätzung**
167 Ü 085: Wertschätzung geben und nehmen (PL)
168 Ü 086: Wertschätzung, die ich mir für etwas wünsche (P)
169 Ü 087: Wertschätzung für Menschen, zu denen es keinen Kontakt mehr gibt (E/P)
170 Ü 088: Wertschätzung für Personen, die wir nicht persönlich kennen (E/P)
171 Ü 089: Wertschätzung, die ich mir schon immer von einer bestimmten Person gewünscht habe (P)
172 Ü 090: Selbst-Wertschätzung (E/P)
173 Ü 091: Wenn jemand Wertschätzung nicht annimmt (P)
174 Ü 092: Das hast Du aber schön gemacht (P/PL)
175 EÜ: Meine eigene Übung

176 **12 Übungen zur Versöhnung**
177 Ü 093: Du kannst mich hören (E/P)
179 Ü 094: Rollenspiel zum Gruppenkonflikt mit einer Person (PL)
180 Ü 095: Außenseiter integrieren (PL)
181 Ü 096: Wertschätzung statt Strafe / Liebe statt Hiebe (Neuausrichtung der inneren Haltung, Babemba Style) (PL)

Das große Praxisbuch zum wertschätzenden Miteinander – 101 Übungen

183 Ü 097 Paar – Aussöhnung (P)
184 Ü 098: Ho'opono pono (KG)
186 EÜ: Meine eigene Übung

187 **13 Übungen zu Geld**
188 Ü 099: Geld ist eine Strategie, kein Bedürfnis (E/PL)
189 Ü 100: Ich und mein Geld (PL)
190 Ü 101: Geben und nehmen (KG)
191 EÜ: Meine eigene Übung

192 Schlüsselunterscheidungen

193 S 01 Beobachtung/Wahrnehmung – Gedanken/Bewertungen
194 S 02 Gefühle – Gefühle vermischt mit Gedanken/Pseudogefühle
194 S 03 Auslöser für Gefühle – Ursache für Gefühle
195 S 04 Bedürfnis – Weg (Strategie)
196 S 05 Bedürfnis – Bitte
196 S 06 Bitte – Forderung
197 S 07 Bitte – Wunsch
197 S 08 GFK-Bewusstsein leben – GFK mechanisch anwenden
197 S 09 GFK-Ehrlichkeit (Selbstausdruck) – Alltags-Ehrlichkeit
198 S 10 GFK-Bewusstsein – Richtig – und Falsch-Bewusstsein
198 S 11 Werturteil – moralisches Urteil
198 S 12 Einfühlung (Empathie) – Sympathie
199 S 13 Einfühlung (Empathie) – Einverstanden sein
199 S 14 Liebe als ein Bedürfnis – Liebe als ein Gefühl
200 S 15 Selbstempathie – Ausagieren, unterdrücken oder schwelgen in Gefühlen
200 S 16 Macht mit – Macht über
201 S 17 Gebrauch von schützender – strafender Macht
201 S 18 Wertschätzung – Zustimmung, Lob, Komplimente
202 S 19 Feedback – Lob, Tadel und Kritik
203 S 20 Selbstbestimmte Wahl (Selbstermächtigung) – Unterwerfung/Rebellion
203 S 21 Selbstdisziplin – Gehorsam
204 S 22 Natürlich – Gewohnt
204 S 23 Gegenseitige Abhängigkeit (Interdependenz) – Abhängigkeit/Unabhängigkeit
205 S 24 Mit dem Leben verbunden – dem Leben entfremdet
206 S 25 Perspektivenwechsel (shift) – Kompromiss
206 S 26 Nicht aufgeben – fordern
207 S 27 Achtung (Respekt) vor Autorität – Angst vor Autorität
207 S 28 Verletzlichkeit/Stärke – Schwäche
208 S 29 Idiomatische – (Klassische) und formale 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
208 S 30 Empathisches Erraten/Vermuten/Ahnen – Wissen/intellektuelles Herumraten

211 Literatur und Impressum

Das große Praxisbuch zum wertschätzenden Miteinander – 101 Übungen