

Inhaltsverzeichnis

Einweisung für Lehrer/Trainer in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation

1. Einführende Gedanken	4
2. Die Gewaltfreie Kommunikation mit der Schülerin Steffi in der Praxis angewandt (Praxisbeispiel)	6
3. Wissenschaftliche Definition von Aggression und Gewalt	8
4. Konflikt: Definition und Hintergründe	11
5. Alte und neue Sprachmuster	15
6. Entstehung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	19

Praktischer Übungsteil

1. Gewalt	22
2. Aggressionen – Selbstbewusstsein	30
3. Von der „Gewaltvollen Kommunikation“ hin zur „Gewaltfreien Kommunikation“	38
4. Vom Geben und Nehmen	45
5. Einführung für Lehrpersonen und Übungsleiter in die Abfolge der vier Schritte von Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte	48
6. Die vier Schritte – Schritt 1: Beobachtung	49
7. Die vier Schritte – Schritt 2: Gefühl	56
8. Die vier Schritte – Schritt 3: Bedürfnis	66
9. Die vier Schritte – Schritt 4: Bitte	78
10. Richtig zuhören	83
11. Hinführung zur Konfliktvermittlung/Streitschlichtung	89
12. Konfliktvermittlung: Regeln – 5 Phasen – Perspektivwechsel	91
13. Übungsbeispiele zum Anwenden der GfK	95
Literatur	U3