

INHALT



Die Sprache des Herzens	7
Vorbemerkung	7
Wölfe und Giraffen	9
Beobachten statt Bewerten	14
Über „Macht mit“	19
Bestrafung und Gewalt	20
Ein Wortschatz für Gefühle	24
Bedürfnisse	28
Bitten im Unterschied zu Forderungen	31
Das Hören von Gefühlen und Bedürfnissen – die empathische Verbindung	33
Über Wunder und grünen Wackelpudding	34
Zusammenfassung	36
 Eine Unterhaltung von Herz zu Herz	39
Vorbemerkung	39
Sich nicht kritisch äußern	40
Unser Ziel: Eine empathische Verbindung – um die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen	42
Gefühle und Bedürfnisse hören	43
Das Geschenk unserer Präsenz	44
Klare, gegenwartsbezogene Bitten aussprechen	45
Überprüfen, um sicher zu sein, dass die Botschaft angekommen ist	47
Wenn Dank sich wie eine Beurteilung anfühlt	52
Zusammenfassung	54
Literatur	55

Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen	
im deutschsprachigen Raum	56
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben	59
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen	59
Über das CNVC und die GFK	61
Über den Autor	64
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können	65