

»Die Neue Gewaltfreie Kommunikation«

»Empathie und Eigenverantwortung ohne Selbstzensur«

Rechtehinweise für das Impressum:

Grafiken: Markus Fischer

Inhaltsübersicht

| | |
|---|-----------|
| Über den Autor..... | 6 |
| Einleitung – See me beautiful | 7 |
| 1. Was ist „neu“ an der Neuen Gewaltfreien Kommunikation? | 9 |
| 1.1 Gebrauchsanweisung für dieses Buch..... | 10 |
| 1.2 Innere Arbeit, nicht nettere Worte..... | 11 |
| 2. Wer ist eigentlich „gewaltfrei“? | 12 |
| 2.1 Der doppelte Paradigmenwechsel..... | 13 |
| 2.2 Wenn es zwischen Weltbild und Realität knallt | 14 |
| 2.3 Ich will perfekt werden | 17 |
| 2.4 Bedürfnisse sind (fast) alles..... | 18 |
| 2.5 Was wollen wir wirklich? | 19 |
| 2.6 Marshall Rosenbergs Lebensfrage | 21 |
| 2.7 Warum nur „Gewaltfreie Kommunikation“? | 22 |
| 3. Gewaltfreie Kommunikation lernen, integrieren und leben..... | 23 |
| 3.1 Die drei Lernphasen | 23 |
| 3.2 Die „Vier Schritte“ | 25 |
| 3.3 Beobachtung oder Bewertung..... | 26 |
| Eine Übung zu Beobachtungen und Bewertungen | 28 |
| Die erste Unterscheidung im Alltag | 29 |
| 3.4 Von Gefühlen und Pseudo-Gefühlen | 30 |
| Wie entstehen Gefühle? | 32 |
| Selbstverantwortung – Auslöser und Ursache für Gefühle unterscheiden | 32 |
| Eine Übung zu Gefühlen und Pseudo-Gefühlen..... | 33 |
| 3.5 Über Bedürfnisse und Strategien..... | 35 |
| Die Bedürfnisse des Menschen | 36 |
| Die Unterscheidung von Bedürfnissen und Strategien | 38 |
| 3.6 Sag Bitte..... | 39 |
| 3.7 Gewaltfrei funktioniert nicht..... | 40 |
| 3.8 So geht Gewaltfreie Kommunikation..... | 41 |
| Eine konkrete Bitte von einer Forderung unterscheiden..... | 42 |
| Beobachtung von Bewertungen unterscheiden. | 42 |
| Meine Gefühle von meinen Gedanken unterscheiden | 43 |
| Meine Bedürfnisse von Strategien unterscheiden..... | 44 |

| | |
|--|-----------|
| Verantwortung für meine Gefühle und Bedürfnisse übernehmen... 44 | 44 |
| Ein gewaltfreies Gespräch, das gar nicht so klingt..... 45 | 45 |
| 4. Freiheit, Eigenverantwortung und Entwicklung.....47 | 47 |
| 4.1 Freiheit 47 | 47 |
| Die Freiheit zu denken 48 | 48 |
| Ist der Mensch frei? 49 | 49 |
| Wann ist der Mensch frei?..... 50 | 50 |
| Freiheit heißt, das Falsche wählen zu können 51 | 51 |
| 4.2 Eigenverantwortung..... 52 | 52 |
| Es gibt keine verletzenden Worte 53 | 53 |
| Auslöser und Ursache von Gefühlen..... 54 | 54 |
| 4.3 Entwicklung 55 | 55 |
| Dunkle Wolken am gewaltfreien Himmel 56 | 56 |
| Ein Philosoph kommt zu Hilfe 57 | 57 |
| 5. Menschen wachsen in Stufen.....59 | 59 |
| Die unsichtbaren Brillen, durch die wir die Welt sehen..... 60 | 60 |
| 5.1 Die sechs Stufen zum Erwachsenwerden 61 | 61 |
| 5.2 Es gibt immer Herausforderungen..... 64 | 64 |
| 5.3 Alles ist gut. Die instinkthafte Stufe..... 65 | 65 |
| Magisches Denken – der Irrtum der Instinkt-Phase..... 66 | 66 |
| 5.4 Wer bin ich? Die egozentrisch Stufe 66 | 66 |
| Narzissmus, Depression, Egoismus – die Kehrseite der Egozentrik .. 67 | 67 |
| 5.5 Wo gehöre ich hin? Die konformistische Stufe 68 | 68 |
| Gruppenzwang – die Schattenseite des Konformismus..... 70 | 70 |
| 5.6 Wo ist der Beweis? Die rationale Stufe..... 71 | 71 |
| Entfremdung – der Preis der Rationalität 72 | 72 |
| 5.7 Alles ist relativ. Die pluralistische Stufe 73 | 73 |
| Alle sind gleich und alles ist wahr – der Irrsinn des Pluralismus 74 | 74 |
| 5.8 Alles hat seine Zeit. Die integrale Stufe 76 | 76 |
| Die Probleme der integralen Entwicklungsebene..... 77 | 77 |
| 5.9 Entwicklungsebenen sind real und gefährlich 78 | 78 |
| Wichtige Eigenschaften der Entwicklungsphasen..... 79 | 79 |
| Wir haben alle alles, aber nicht immer. 80 | 80 |
| Weiterentwicklung braucht Zeit 81 | 81 |
| Man kann sich nicht selbst überholen 81 | 81 |
| 6. Drei Richtungen von Entwicklung.....82 | 82 |
| 6.1 Reifer werden – Transformation 85 | 85 |

| | |
|---|------------|
| 6.2 Besser werden – Translation | 86 |
| 6.3 Sich schützen – Regression | 87 |
| 6.4 Wie funktioniert Transformation?..... | 88 |
| 6.5 Persönlichkeitsentwicklung ist keine Wellness | 90 |
| Transformative Seminare..... | 91 |
| Translative Seminare..... | 92 |
| Regressive Seminare | 92 |
| 6.6 Der Weg ist wichtiger als das Ziel | 93 |
| 7. Sechs Formen der Gewaltfreien Kommunikation | 94 |
| 7.1 Gibt es eine GFK und wenn ja, wie viele? | 95 |
| 7.2 Ich denke mir die Welt schön – die magische GFK | 95 |
| 7.3 Meine Bedürfnisse – die egozentrische GFK | 97 |
| 7.4 Harmonie über alles – die konformistische GFK..... | 99 |
| 7.5 Das perfekte Gespräch – die rationale GFK..... | 103 |
| 7.6 Wir sind alle gleich – die naive GFK | 105 |
| 7.7 Die größten Missverständnisse | 108 |
| Missverständnis Nr. 1: Bewerten ist schlecht | 108 |
| Missverständnis Nr. 2: Worte können verletzen | 111 |
| Missverständnis Nr. 3: Es gibt „gewaltfreie Worte“ | 112 |
| Missverständnis Nr. 4: Worte verändern die Haltung | 114 |
| Missverständnis Nr. 5: Gefühle sind immer wahr..... | 116 |
| Missverständnis Nr. 6: Jeder tut immer das Beste, was ihm zur Verfügung steht | 116 |
| Missverständnis Nr. 7: Alle Menschen sind gleich und Hierarchien sind schlecht | 118 |
| Missverständnis Nr. 8: Schuld und Scham sind überflüssig | 119 |
| 7.8 Alles findet seinen Platz – die integrale GFK | 123 |
| 8. Gewaltfreie Kommunikation integrieren..... | 125 |
| 8.1 Drei Kategorien der Problemlösung..... | 126 |
| 8.2 Die Entstehung von Glaubenssätzen..... | 128 |
| 8.3 Die Arbeit an „Empathielücken“ | 129 |
| 8.3 Empathielücken sind unvermeidlich | 130 |
| 8.4 Empathielücken als Quelle von Konflikten und Gewalt..... | 131 |
| 8.5 Gibt es typische Empathielücken? | 132 |
| Die Integration von Glaubenssätzen | 133 |
| 8.6 Empathielücken integrieren durch Selbstreflexion und Selbstempathie..... | 135 |

| | |
|--|------------|
| Gedanken und Bewertungen sind wichtig | 136 |
| 8.7 Selbstempathie – die wichtigste Praxis..... | 137 |
| 8.8 Die Lichtseite von Empathielücken | 140 |
| 9. Gewaltfreie Kommunikation leben | 141 |
| 9.1 Sozialer Wandel – wo beginnen?..... | 143 |
| 9.2 Das „Ich“ weiterentwickeln..... | 143 |
| 9.3 „Ich – Du“ Beziehung gestalten | 144 |
| 9.4 Empathie | 145 |
| Empathie als unsere biologische Grundausstattung..... | 146 |
| Empathie als moralischer Wert..... | 147 |
| Empathie als Strategie für menschliche Verbindung | 147 |
| Empathie als Bedürfnis | 147 |
| Empathie als Unterstützung..... | 148 |
| 9.5 Wie lernt man, empathisch zuzuhören? | 148 |
| Die Intention liegt auf der Präsenz und dem Kontakt..... | 149 |
| Die Aufmerksamkeit liegt in der Gegenwart..... | 149 |
| Der Fokus liegt auf Gefühlen und Bedürfnissen..... | 150 |
| Worte können die Empathie unterstützen. | 150 |
| 9.6 „Wir alle“ – Die Gesellschaft gestalten | 151 |
| 9.7 Der Wandel in Familie und Bildung | 152 |
| 9.8 Der Wandel am Arbeitsplatz | 154 |
| 9.9 See me beautiful | 155 |
| Literaturangaben | 157 |

Über den Autor

Markus Fischer, Dipl. Volkswirt, war auf dem wissenschaftlichen Karriereweg an der Universität als er 1997 die Gewaltfreien Kommunikation und kurz darauf den Begründer Dr. Marshall B. Rosenberg kennenlernte. Diese Begegnung prägte seinen weiteren Weg und bis 2014 blieb er Rosenbergs Organisation verbunden. Als Pionier der Gewaltfreien Kommunikation in Deutschland ist er ein kritischer Denker geblieben. Diese Kritik führte zu seiner Distanzierung zum Mainstream, zur Weiterentwicklung der Gewaltfreien Kommunikation und schließlich zu diesem Buch.

Seit über 20 Jahren unterstützt er die Klärung spannungsgeladener Beziehungen und weiß von sich selbst, dass Konflikte notwendig, aber selten willkommen sind. Heute bildet er Coaches und Mediatoren auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation aus und begleitet den Kulturwandel in Organisationen nach dem Grundsatz: Freiheit gibt es nur mit Verantwortung.

Kontakt

Markus Fischer

E-Mail: fischer@knotenloesen.com

fischer@kultur-wandeln.de

Web: www.knotenloesen.com (Ausbildung & Beratung)

www.kultur-wandeln.de (Unternehmensberatung)