

Inhalt

Vorwort der Herausgeberinnen	13
I Grundlagen und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation	15
1 Theorie und Methode der Gewaltfreien Kommunikation	16
<i>Sibylle Baumgartner • Katharina O'Connor • Simone Thalheim</i>	
1.1 Einleitung	16
1.2 Wurzeln und Entstehung der Gewaltfreien Kommunikation	16
1.3 Evaluationen der Gewaltfreien Kommunikation und Wirksamkeitsstudien	19
1.4 Das Menschenbild in der Gewaltfreien Kommunikation	20
1.5 Die Gewaltfreie Kommunikation als Modell	21
1.6 Das Vier-Schritte-Gesprächsmodell der Gewaltfreien Kommunikation	25
1.6.1 Die vier Schritte im Detail	26
1.6.2 Die drei grundlegenden Prozesse	49
1.6.3 Fazit zu den vier Schritten und drei grundlegenden Prozessen	54
1.7 Weiterführende Prinzipien zur Gewaltfreien Kommunikation	55
1.7.1 Konflikte, Gewalt und Urteile	55
1.7.2 Belohnung, Bestrafung und Macht	57
1.7.3 Diagnosen, Schuld und Verantwortung	59
1.7.4 Praktischer Blick auf die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation	61
1.7.5 Fazit zu den weiterführenden Prinzipien	63
1.8 Zusammenfassung und Fazit	64
2 Gewaltfreie Kommunikation und Psychologie: ein Vergleich	70
<i>Sven Hartenstein</i>	
2.1 Was ist Psychologie und was ist Gewaltfreie Kommunikation?	70
2.2 Wissenschaftliches versus empathisches Verstehen	72
2.3 Normativ versus subjektiv	74
2.4 Persönlichkeit versus lebendiges Bedürfnis	75
2.5 Störung versus Konflikt	76
2.6 Experten versus Mitmenschen	78
2.7 Fazit und Ausblick	79

II	Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation in klinischer Psychologie und Beratung	81
3	Die Kunst der Haltung	82
	<i>Niklas Wilkens</i>	
3.1	Einleitung	82
3.1.1	Eine heilige Arbeit	82
3.1.2	Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation: ein Kreislauf des Lebens	83
3.2	GFK in der psychotherapeutischen Praxis	84
3.2.1	Bedingungslose Wertschätzung	85
3.2.2	Bedingung für das Bedingungslose: Selbstempathie als Thera- peut	86
3.2.3	Empathie für den Klienten	87
3.2.4	Authentizität als Therapeut	89
3.2.5	Empathische Verbindung vor Erziehung	93
3.2.6	Bedürfnisse stehen nie in Konflikt miteinander	94
3.3	Psychotherapie durch die Brille der GFK	94
3.3.1	Empathisches Spiegeln von Bedürfnissen und psychische Ent- wicklung	95
3.3.2	Tiefenpsychologie und das Unbewusste	97
3.3.3	Übertragung	99
3.3.4	Übertragung beim Therapeuten: Gegenübertragung	100
3.3.5	Diagnosen	102
3.4	Grenzen der GFK in der Psychotherapie	103
4	Zur Heilung des verletzten Kindes – praktischer Therapieprozess auf Basis der GFK und neurowissenschaftlicher Theorie	106
	<i>Susan Skye</i>	
4.1	Einleitung	106
4.2	Teil 1: Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation, die Heilung unterstützen und zerebrale Folgen von Trauma	107
4.2.1	Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation, die Heilung unter- stützen	107
4.2.2	Zerebrale Auswirkungen von Trauma durch Vernachlässigung und Missbrauch	109
4.2.3	Die lebendige Kraft der Bedürfnisse	110
4.3	Teil 2: Folgen von Kindheitstrauma durch Vernachlässigung	111
4.3.1	Schädigung von Gehirnstrukturen: neurowissenschaftliche Sicht auf Traumatisierung	111

4.3.2	Die Herausforderungen des menschlichen Gehirns: Cortex und limbisches System	113
4.3.3	Trauma und implizites Gedächtnis	115
4.4	Teil 3: Behandlung von Kindheitstraumata	118
4.4.1	Kontaktaufnahme mit traumatischen Erinnerungen	118
4.4.2	Einige klinische Grundlagen der Traumatherapie	119
4.4.3	Selbsteinführung als primäres Ziel	120
4.5	Teil 4: Anwendung – Prozessarbeit zur zerebralen Integration	122
4.5.1	Limbische Alarmreaktion verlangsamen und anhalten	123
4.5.2	Prozessarbeit zur Integration innerer Anteile: traumatische Erinnerungen auflösen und integrieren	124
4.5.3	Die lebendige Energie der Bedürfnisse als Essenz der therapeutischen Dynamik	126
4.5.4	Der sichere Ort	127
4.5.5	Schlüsselemente des Prozesses	127
5	BodyNVC[©]: die Kunst der Körper-Kommunikation	130
	<i>Sabine Geiger</i>	
5.1	Einleitung	130
5.2	Die Theorie der zwei Gehirne	130
5.3	Der Ursprung von BodyNVC: Inbal Kashtan	132
5.4	Die Arbeit mit BodyNVC	133
5.5	BodyNVC-Übungen	134
5.5.1	Erste Kontaktversuche	134
5.5.2	Bewegung und Töne	134
5.5.3	Empfindungen des Körpers	135
5.5.4	Selbstempathie	136
5.5.5	Teilnehmerstimmen	137
5.6	Die Wirkung von BodyNVC	139
5.6.1	Meine Erfahrung als Lehrerin	139
5.6.2	Die Macht des Mit-Teilens	139
5.6.3	Integration ist der Schlüssel	140
5.7	Ausblick	140
6	Die Gefühle und Bedürfnisse hinter dem Delikt – therapeutische Begleitung von Patienten im Maßregelvollzug	141
	<i>Philippe Türk Pereira • Petra Gloxin</i>	
6.1	Welche Patienten sind im Maßregelvollzug?	141
6.2	Tägliche Herausforderungen für Therapeuten	142
6.3	Ein bedürfnisorientierter Ansatz	142
6.4	Wie kann die Gewaltfreie Kommunikation in der Arbeit mit sucht- und psychisch kranken Straftätern eingesetzt werden?	144

6.5	Deliktarbeit – Auseinandersetzung mit der Tat	149
6.6	Fallbeispiel für einen erfolgreichen Langzeitverlauf	155
6.7	Fazit	156
7	Mediation – Konflikte klären im Zeichen von Selbstbestimmung und Beziehungspflege	159
	<i>Claudia Christ</i>	
7.1	Konfliktlösung zu dritt – eine neue alte Idee	159
7.2	Konfliktvermittlung à la GFK – Mit den vier Schritten zur Lösung	160
7.3	Empathische Mediation – was die GFK in der Konfliktvermittlung leisten kann	169
7.4	Kontakt vor Kooperation und Konsens – zwei Fallbeispiele	171
7.5	Mediation – ein attraktives Arbeitsfeld für Psychologen	174
8	Der Raum der Fülle – die Schönheit unserer Bedürfnisse	177
	<i>Robert Gonzales • Sabine Geiger • Nadine Helm</i>	
8.1	Einleitung	177
8.2	Die Schönheit der Bedürfnisse	177
8.3	Die Fülle des Lebens	180
8.4	Den Schmerz unerfüllter Bedürfnisse in die Schönheit der Bedürfnisse verwandeln – der Prozess	180
8.4.1	Teil I: Beginnen Sie mit einer Beobachtung	181
8.4.2	Teil II: Wandeln des reaktiven Denkens	181
8.4.3	Teil III: Trauern/Bedauern	182
8.5	Der Prozess mit Christie	183
8.6	Drei Qualitäten: Klarheit, Mitgefühl und Empowerment	197
9	Der Stoff aus dem Verbindung ist – der Schlüssel zur Transformation in Paarbeziehungen	198
	<i>Miki Kashtan</i>	
9.1	Einleitung	198
9.2	Allgemeine Überlegungen	199
9.3	Ausgangssituation	202
9.4	Die Sitzung, mit Kommentar	203
9.4.1	Teil 1: Miki als Therapeutin	203
9.4.2	Teil 2: Miki coacht eine andere Therapeutin	214
9.5	Zum Schluss	221

III	Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation in Arbeits- und Organisationspsychologie, Schulpsychologie und sozio-emotionaler Kompetenzförderung	223
10	HERZ-Training in der Schule – Wertschätzung statt Fehlersuche <i>Carola Neek</i>	224
10.1	Einleitung	224
10.2	Meine ersten Versuche in der Schule	225
10.3	Die erste »Giraffenstunde«	225
10.4	Ist für solchen Unterricht überhaupt Zeit – was sagt der Rahmenlehrplan?	229
10.5	Unterrichtsorganisation	229
10.6	Potenzial für Kinder- und Jugendpsychotherapie?	237
10.7	Verbündete suchen: Zusammenarbeit mit Schulsozialpädagogen	238
10.8	Meine Vision: Wo kämen wir hin?	238
11	GFK in der Personalführung <i>Lorna Ritchie</i>	240
11.1	Einleitung	240
11.2	Psychologen als Führungskräfte – Glück oder Unglück?	240
11.3	Führung in der Haltung der GFK – eine Vision oder eher Illusion?	241
11.4	GFK als Instrument der Personalführung	243
11.4.1	Kommunikation – Gestaltung eines wertschätzenden Betriebsklimas	243
11.4.2	Praxiserprobte Personalführungsinstrumente	248
11.5	Checkliste für die Umsetzung von GFK in der Führungsrolle	251
11.6	Zusammenfassung	252
12	Austausch- und Entscheidungsfindungsprozesse effizient und nachhaltig gestalten <i>Piroska Gavallér-Rothe</i>	258
12.1	Einleitung	258
12.2	Bedürfnisorientierte Moderation	260
12.2.1	Anwendungsgebiete und Ziele	260
12.2.2	Was bedürfnisorientierte Moderation nicht ist	261
12.2.3	Die Technik des bedürfnisorientierten Spiegels	261
12.3	Kreiskommunikation	263
12.3.1	Anwendungsgebiete und Ziele	263
12.3.2	Was Kreiskommunikation nicht ist	264

12.3.3	Die Struktur der Kreiskommunikation	265
12.4	Konsentbasierte Entscheidungsprozesse	266
12.4.1	Anwendungsgebiete und Ziele	266
12.4.2	Was konsentbasierte Entscheidungsfindung nicht ist	267
12.4.3	Die Struktur konsentbasierter Entscheidungsprozesse	268
12.5	Ausblick und Chancen	271
13	Smile Keepers – präventive Förderung sozio-emotionaler Kompetenzen	273
	<i>Sophia Hermann • Monika Sauter • Simone Roth • Sibylle Baumgartner</i>	
13.1	Einleitung	273
13.2	Vorstellung des Programms	273
13.3	Ziele des Programms	274
13.4	Theoretischer Hintergrund	275
13.5	Umsetzung und Strategien	276
13.5.1	Gradueller Aufbau des Programms	276
13.5.2	Symbolischer Ausdruck von Emotionen und interaktive Erfahrung	279
13.5.3	Gliederung der einzelnen Einheiten	282
13.5.4	Fördermittel	283
13.5.5	Rolle der Workshop-Leiter	283
13.6	Evaluation	285
13.7	Fazit und Ausblick	286
IV	Anhang	289
	Grundannahmen und Absichten in der Gewaltfreien Kommunikation	290
	<i>Miki Kashtan</i>	
(1)	Annahmen, die der inneren Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zugrunde liegen (nach Miki und Inbal Kashtan, mit freundlicher Genehmigung von Bay-NVC):	290
(2)	Absichten beim Anwenden der GFK	291
	Kopiervorlagen Gefühlswörter und Bedürfnisbegriffe	293
	<i>Sibylle Baumgartner</i>	
	Übungen	296
	<i>Sibylle Baumgartner</i>	
	Arbeitsblätter	305
	Leitfaden 1 – Personalgespräch: Protokoll	310
	Autorenverzeichnis	313
	Sachwortverzeichnis	315