

## Inhaltsverzeichnis

<b>Widmung</b> .....	7
<b>Zum Geleit</b> .....	9
<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Erster Seminartag</b> .....	13
Ankommen und Anwärmen.....	13
Themenorientierung .....	15
Unsere Werte im Umgang miteinander .....	19
Definitionen für: Problem, Konflikt, Gewalt .....	21
Kommunikationsmuster in Konflikten .....	25
4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation .....	38
Wahrnehmung und Interpretation .....	41
Gefühle erkennen und ausdrücken .....	55
Der Kern von Konflikten: Bedürfnisse.....	68
<b>Zweiter Seminartag</b> .....	81
Kriterien für aussichtsreiche Bitten .....	98
Die 4 Formen des Zuhörens .....	131
<b>Dritter Seminartag</b> .....	161
Ein Modell für Konfliktlösung .....	166
Beispiele und Rollenspiele .....	175
Umgang mit Ärger.....	183
Eine Wahl haben .....	198
Integration und Abschluss .....	206
<b>Auflösungen der Sortieraufgaben</b> .....	215
<b>Anhang</b> .....	219
Literaturliste .....	219
Linkliste .....	219
Lebenslauf Marshall B. Rosenberg .....	220