

Stichwortverzeichnis

A

Abhängigkeit 194
Achtsamkeit 34, 39, 81, 199 f., 246, 249
 Übung 200 f., 203
Achtsamkeitsübung 213 f., 273
Adjektive, bewertende 42
Affekt 53
Aggression 45, 163, 217
Aktionsplan 266
Aktives Zuhören 105, 117, 123, 125 f., 128 f.,
 137, 143, 178, 214, 237, 274
 Übung 129
 Vorbehalte 127
 Wirkung 124
Allparteilichkeit 261
Angst 114, 167, 267
Arbeitsblatt 215
Arbeitsplatz 227
Ärger 114, 165, 185 f., 190 f., 193, 207, 213,
 221 f., 267
Atmung 201 f.
Aufrichtigkeit 32, 212
Ausbildung
 Gewaltfreie Kommunikation 297 f.
 Grundlagentraining 303
Ausgeliefertsein 167
Ausschluss, sozialer 97, 113
Auszeit 249
Authentizität 144
Autismus 113
 Asperger-Syndrom 101

B

Bauer, Joachim 73, 290, 292
Bedürfnis 36, 63, 72, 74 f.
 Defizitbedürfnis 71
 Leitfragen
 Wachstumsbedürfnis 71
Bedürfnisbegriff 283
Bedürfnispyramide 71
Bedürfnisvokabular 70 f.
Belehrung 110
Belgrave, Bridget 141, 295

Belohnung 168, 170, 246
Beobachten trainieren 45
Beobachtung 31 f., 35, 37, 39, 134 f.
 wertfrei 35
Berührung 104
Beschwerden 232
Beschwichtigung 110
Bestrafung 165
Bewertung 35, 37, 39, 41, 204, 221
 moralisch 84
Bewusstsein 29, 199, 203
 soziales 98
Beziehungsebene 36
Beziehungshygiene 173
Bindung 104
 soziale 105
Bindungserfahrung 103
Bindungsverhalten 104
Bitte 36, 79, 87, 90
 an uns selbst 85
 Beziehungsbitte 83
 Freiwilligkeit 89
 Handlungsbitte 82
 herschören 81
 in Besprechungen und Versammlungen 92
 Verbindungsbitte 83
Blickrichtung 110
Bryson, Kelly 292 f.
Burn-out 232

C

Callcenter 232
Celebration of Life 205, 249, 274, 305
 Formblatt 206
Center for Nonviolent Communication
 (CNVC) 33, 269, 276, 291
Change-Management 232, 238
Charakter 245
Coach 115
Coaching 268, 296

D

D-A-CH e.V. 279
Dank 199, 203 ff., 213
Dankbarkeit 199

Depression 58, 82
Diagnose 44, 135
Dialog, kontrollierter 136 f.
 Übung 137
Distanz 120
Dominanz 165
Dopamin 107, 168
Doppelbotschaft 107
Drohung 165
Druck 36
Duncan, Barry 217 f.

E

Eigenmotivation 170
Einfühlsames Zuhören 151
Einfühlsamkeit 30 f., 202
Einfühlung 100
Einstimmung 215
Ekel 111, 114
Ekman, Paul 51, 113, 283, 292
Elevator Pitch 306
Eltern 103, 111
Elternverhalten 104
Emotion 51, 113 f., 200
 Definition 51
 erkennen 97, 112, 114
 intuitive Erfassung 102
Emotionale Intelligenz 235
Emotionserkennung 108
Empathie 97 f., 100 ff., 109 f., 120, 122
 affektive 100
 Definition 99
 echte 100
 Grundlagen 49
 kognitive 101 f.
 trainieren 102
 Zwang 173
Empathiefähigkeit 32, 97, 102, 218
Empathietraining 227, 231
Endorphine 105
Entscheidung 185, 238
Entscheidungsprozess, gewaltfrei 227
Entschuldigung 256
Entspannungsübung 214
Enttäuschung 222
Erfahrung 218
 kollektive 97
Erfolg 217

ERG-Theorie 72
Erziehung 97, 170, 199, 244, 246
 autoritäre 103
 Tipps 246
Erziehungsrituale, destruktive 97
Eskalation 115, 217, 247, 274
Eskalationsstufen nach Glasl 257

F

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation
 e.V. 269, 276
Facial Action Coding System 112
Feedback 79, 126, 130, 145 f., 159, 204, 211,
 213, 217 ff., 222 f., 234, 246, 273 f., 303
 nach Rollenspielen 219
 systematisch 218
Feedbackempfänger 223
Feedbackgespräch 222
Feedbackregel 222
Feedbackrunde 223
Fehldeutung 107
Feindbild 274
Flexibilität 39, 139 f., 232
Forderung 36, 88, 175
Fortbildung 218
Freiwilligkeit 264
Freud, Siegfried 131
Freude 114
Friedensbewegung 241
Führungsaufgaben 237
Führungskraft 111, 115, 227, 232, 237 f.

G

Gandhi, Mahatma 127
Geborgenheit 106
Gedächtnis, emotionales 104
Gedanke 35, 49, 191
Gefühle 35, 49
 angenehme 56
 benennen 246
 Definition 52
 echte 268
 Primärgefühle 56, 114
 Pseudogeühle 58, 114, 268
 Sekundärgefühle 58
 unangenehme 57
Gefühlsausbruch 245

Gefühlsausdruck 102, 112
 Gefühlsäußerung 107
 Gefühlsbegriff 283
 Gegenübertragung 131 f.
 Gehorsam 165
 Gemeinwesen 227
 Gene 106
 biochemische Verpackung 106
 Gens, Klaus-Dieter 279
 Gerichtsverfahren 256, 263
 Gesichtsausdruck 54, 115
 Gesprächseinstieg 40
 Geste 54, 102
 Gesundheitswesen 294
 Gewalt 34, 39, 170
 häusliche 247
 Ursachen 97
 Gewaltanwendung 165, 167
 Gewalterfahrung 166 f.
 Gewaltimpuls 249
 Gewaltlosigkeit 31
 Gewohnheit 97
 GFK-Tanzparkett 140, 295 f.
 Giraffenhotline 157
 Giraffenohren 76
 Giraffenschrei 274
 Übung 183
 Giraffentanzparkett 139 ff., 151 f., 213, 295
 groß 148
 klein 141
 Tipps und Variationen 153
 Ziel 145
 Gizycki, Katja von 285
 Glasl, Friedrich 257
 Glaubenssatz 34, 173, 185, 189, 199, 243, 250,
 274
 Gleichwertigkeit 32
 Global Community Circle (GCC) 279
 Gonzales, Robert 271, 294
 Greenburg, Dan 293
 Grenzen setzen 163
 Grenzüberschreitung 274
 Grundlagentraining 211 ff., 236
 Gruppendynamik 235

H

Hakeem, Michael 31 f.
 Haltung 29, 34, 143
 im Führungsalltag 237
 Handlungsmuster 200
 Handlungssprache, positive 85
 Hass 58, 167
 Hiester, Jochen 169
 Hirnforschung 70, 73, 97
 Holmes, Tom 294
 Humor 249
 Hüther, Gerald 73

I

Ich-Botschaft 59, 204, 267
 Instinkt 103, 175
 Integrität 175
 Interpretation 32, 35, 134 f., 186
 Intervisionsgruppe 216
 Intervisionsgruppen 272
 Intuition 53 f.

K

Karstädt, Klaus 295
 King, Christine 196
 Kleingruppe 215
 Kleinkind 106
 Kohn, Alfie 293
 Kommunikationstraining 227
 Konflikt 36, 45, 60, 63, 97, 158, 203, 207, 216,
 227 ff., 236, 238, 249, 253, 260, 266
 Konfliktbearbeitung 265
 Konflikteskalation 253, 257
 Konfliktklärung 254, 274
 Konfliktkosten 232
 Konfliktsymptom 229
 Konfliktvermittlung 60, 238, 261, 263
 Konsens 39 f., 239
 Konsensieren, systemisches 227, 239 f., 304
 Kontrolle 165
 Kooperation 50, 168
 in der Natur des Menschen 97
 Kooperationsbereitschaft 169
 Körperempfindung 51
 Körperempfindungen 143
 Körpersprache 54, 97, 108, 110, 112, 213

Körperwahrnehmung 214
Kreativität 233
Kritik 34, 204, 208 f., 274
konstruktiv 209

L

Larsson, Liv 194
Lawrie, Gina 141, 295
Lebensgefühl 227
Leiden, demonstratives 165
Leistungsbereitschaft 233
Lernmaterial 215
Lernprozess 213, 215, 218
Levine, Peter 167
Liebesbeziehungen 243
Liebesentzug 165
Lob 168, 204, 206, 223
Lösungen 34, 66, 154, 254
Lösungssuche 254, 266
Lösungsvereinbarung, schriftlich 256
Lösungsweg 36
Lüge 54, 114
Lügenerkennung 114 f.

M

Macht 164 f., 234
Macht mit 171
Macht über 169
beschützende Anwendung 163, 170 ff., 238
bestrafende Anwendung 165, 238
passive Anwendung 169
Machtanwendung 260
Machtstrukturen 234
Maestriperi, Dario
Manipulation 107, 165
Maslow, Abraham 71
Max-Neef, Manfred 73, 283
Mediation 163, 227, 238, 253, 255, 261, 263,
267, 272, 291
Erfolg 261
Phasen 253
Mediator 154, 301
Meditation, geführte 214
Meeting 200, 236
Mehrheitsprinzip 239
Mentales Training
Mikroausdruck 115

Mimik 102, 105, 213
Missbrauch 246
Misstrauen 112
Mitarbeiter 227, 235
Mitleid 100, 120, 122, 213
Mitmenschlichkeit 30
Moderation 238
Moderationsstil 267
Moderationstechnik 227, 238
Morrison, Jean 196
Motivation 69, 97, 107, 167, 204, 233, 246
extrinsische 246
intrinsische 246
Motivationsystem 24, 168
Motivationstheorie 70
Muster 274

N

Nachahmung 100
körpersprachlich 103
Nähe 120, 194
Neill, Alexander S. 248
Nein empathisch hören 179
Nein hören 163, 172, 274
Nein sagen 163, 172 ff., 177, 238, 246, 274
Gründe für ein Nein 89
Übung 173, 175
Nervenzellen 99, 109
Netzwerk 275
soziales 304
Neuronen 98
Neurotransmitter 104, 106
Neutralität 263

O

Oboth, Monika 182, 209, 291
Ohnmacht 249
Opferhaltung 165, 168
Organisationsentwicklung 227, 234
Definition 234
Organisationskultur 234

P

Partnerschaft 104, 292
Passivität 169
Pauschalisierungen 44

Pause 247, 249
Personalentwicklung 227, 231
Persönlichkeitsentwicklung 273
Perspektivübernahme, kognitive 100
Perspektivwechsel 66, 103, 147, 238, 247, 274
Pflichtgefühl 69
Präsenz, empathische 117
Primärgefühl 49, 58, 190 f.
Projektion 243, 250
Pseudogegefühl 35, 49, 59, 267
Psychotherapeut 115
Pubertät 103

R

Rahmen
 sicherer 261, 263
Reaktionsmuster 193, 208, 269
Recht des Stärkeren 169
Rechtfertigungsschleife 223
Remembering 207
Repräsentanz 99
Resilienz 229
Resonanz 109, 216, 223
 emotionale 110 ff., 117, 131 ff.
 emotionale, Übung 132
Risikobereitschaft 104
Rogers, Carl 31 f., 75, 117, 123
Rollenspiel 158, 212, 214 ff., 221, 223, 236,
 272 f., 298, 303
Rosenberg, Marshall 21, 29 ff., 35, 57, 74 ff.,
 82, 117, 123, 127, 167, 172, 186, 191, 205,
 243, 269, 271, 283, 285, 289, 291 ff., 305
Rote-Tuch-Übungen 214
Rust, Serena 247

S

Scham 69, 109, 186, 188, 190, 193, 195, 222,
 238
Schamgefühle 167
Schlüsselunterscheidungen 35, 213, 303
Schmerz 97, 105
Schuld 69, 186, 188, 193
Schuldgefühl 193, 238
Schulduweisung 34, 49, 165, 171, 207, 255,
 267, 306
Schweigen 108
Sears, Melanie 294 f.

Sechs-Stühle-Modell 139, 154, 157 ff., 214
 Aufbau 155
 Teilnehmer 154
Seils, Gabriele 289
Sekundärgefühl 49, 58, 185 f., 188, 190 ff.
Selbstaussbeutung 173
Selbstaussdruck 34
Selbstbestimmung 168
Selbstdisziplin 218
Selbsteinföhlung 34, 106, 140, 147 f.
Selbsteinföhlungsprozess 144
Selbstempathie 29, 34, 147 f., 150 f., 154,
 185 f., 188, 212 f., 215, 237 f., 274
 Übung 186
Selbsterfahrungsübung 272
Selbsterkenntnis 245
Selbsteilungskräfte 167
Selbstkritik 194
Selbstorganisation 234
Selbstreflexion 303
Selbstschutz 163
Selbstverantwortung 248
Selbstverleugnung 173
Selbstvertrauen 244
Selbstverwirklichung 234
Selbstwertgefühl 167
Selbstwirksamkeit 163, 203, 229
Sex 106, 194
Sexualität 292
Sozialverhalten 110
Spekulation, empathische 117, 131, 133 f., 245
 Übung 134
Spiegeln 133
 empathisches 133 f.
Spiegelneuronen 97 f., 107, 133, 268
Spiegelung 103, 112
Spiegelungsprozess 105
Stammhirn 190
Still Face Procedure 105
Stille Treppe 246
Stillen 106
Stimme 102
 innere 189, 237
Stimmung 52, 237
Stopp sagen 163, 181
Strafe 165, 167, 246
Strategie 36, 64
Stress 105, 190, 200, 247, 267
Sucht 105, 107

Summerhill School 248
Supervision 147
Sympathie 108, 120, 122, 213

T

Tadel 204, 223
Tagebuch 337
Tanz auf dem Vulkan 238, 245, 274
Tanzparkett 214
Täter-Opfer-Ausgleich 256
Täter-Opfer-Beziehung 56
Täuschung 110
Teambuilding 227
Themenklärung 264
Theory of Mind 97, 101, 107, 109 f.
Trainer 211 f., 227, 269, 301
Trainerausbildung 33
Training 29, 303
 mentales 199, 303
Trauer 114, 191
Traum 196

U

Übergriffigkeit 174
Überraschung 114
Übertragung 131
Übungsgruppe 211, 216, 220, 271, 274, 300,
 304
Ungerechtigkeit 163
Unklarheit 44
Unsicherheit 111
Unterwerfung 166
Urteil 34, 41, 191

V

Verachtung 114, 167
Verallgemeinerungen 43
Verantwortung 41, 67
Verbindung zwischen Kind und Eltern 244
Vereinbarung 266
Vergeltung 167
Vergleich 42
Verhalten 245
Verhaltensetiketten 38
Verhandeln, bedürfnisorientiertes 81, 171,
 227, 238

Verhandlung 36
Verletzung 163
Vermittlung 261
Versöhnungsarbeit 304
Vertrauen 104, 233, 261
Vertrauensverlust 167
Vertraulichkeitsvereinbarung 215
Verurteilung 170
Vielredner 177
 stoppen, Übung 179
Vier Schritte der Gewaltfreien
 Kommunikation 141
Vier-Ohren-Modell 212, 214
Vier-Ohren-Übung 76
Visualisierung 299
Vorbild

W

Wahlfreiheit 36
Wahrnehmung 100, 111
Weiterbildung 303
Wertschätzung 168, 199, 203 ff., 213, 236
Werturteile 31
Widerstand 232, 238
Widerstandswert 240
Wiedergutmachung 256
Win-win-Situationen 274
Wolfsfutter 221
Wolfsöhren 77
Wolfsshow 128, 139, 142, 144, 150
 Zusatzkarte 142
Wolfsstimmen 144
Wolfstheater 142, 144, 148, 151
Workshop 212
Wut 185 f., 188, 190, 193, 221

Z

Zertifizierung 211, 269, 301, 304
Zertifizierungsprozess, Weiterentwicklung 279
Züchtigung 166
Zuhören 117
Zuhören, aktives *siehe* Aktives Zuhören 105
 einfühlsames 33, 148
 empathisch 212
 Umgang mit Vielrednern 126
Zuwendung 105