

# GEWALTFREIE *Kommunikation* MIT KINDERN

WIE SIE MIT IHREM KIND RESPEKTVOLL KOMMUNIZIEREN,  
GEFÜHLE AUSDRÜCKEN, BEDÜRFNISSE ERKENNEN UND  
KONFLIKTSITUATIONEN GEMEINSAM LÖSEN



INKL. 4 STUFEN  
GFK MODELL

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Einleitung

Die Gewaltfreie Kommunikation

Wer ist Marshall B. Rosenberg?

Die menschliche Grundhaltung in der gewaltfreien Kommunikation

Was ist „Kommunikation“?

Was ist „gewaltfreie Kommunikation“?

Die Symbole der gewaltfreien Kommunikation

Die vier Stufen der gewaltfreien Kommunikation

Der Höchststand der menschlichen Intelligenz

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können

Folgen unterdrückter Gefühle

Pseudogefühle mit nicht geheilten Wunden

Echte Gefühle der Gegenwart

Die zurückgelassenen Bedürfnisse

Hilfe in das Äußern von Bedürfnissen

Welches Bedürfnis wurde vernachlässigt?

Welche Bedürfnisse können erfüllt werden?

Das Bitten und Wünschen muss gelernt sein

Gesprächsführung mit Kindern

Grundregeln der Gesprächsführung

Dem Kind die volle Aufmerksamkeit schenken:

Den richtigen Zeitpunkt abwarten

Den Gesprächsinhalt ankündigen

Auf das Wesentliche fokussiert sein

Konkret und transparent bleiben

Den Kind ernst nehmen

Offen für Kompromisse sein

Dem Kind gegenüber einfühlsam und ruhig bleiben

Dem Kind Zuspruch zeigen

Gewaltfreie Kommunikation in der Erziehung

Der allgemeine Erziehungs-begriff

Das Zwischenspiel von Bedürfnissen und Konflikten im Familienleben

Auf folgenden Annahmen basiert die GFK

GFK: Der Umgang mit Kindern

Der Umgang mit Kindern in Konfliktsituationen

GFK: Umgang mit „schwierigen“ Kindern

Zusammenfassung und Fazit