



Marshall B. Rosenberg

# Empathisch kommunizieren

Ein kleiner GFK-Leitfaden  
mit vielen praktischen Übungen

Marshall B. Rosenberg

**Empathisch kommunizieren**

Ein kleiner GFK-Leitfaden mit vielen praktischen Übungen



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](https://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](https://www.instagram.com/junfermannverlag)

MARSHALL B. ROSENBERG

# EMPATHISCH KOMMUNIZIEREN

EIN KLEINER GFK-LEITFADEN  
MIT VIELEN PRAKTISCHEN ÜBUNGEN

Aus dem Italienischen von Petra Quast

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2019



Copyright © der deutschen Ausgabe  
Junfermann Verlag, Paderborn 2019  
© der Originalausgabe „*Communicare  
con empatia*“: Edizioni Esserci 2011  
Via Silvano Caleri, 14, 42100 Reggio Emilia,  
Italia  
info@centroesserci.it  
www.centroesserci.it

Übersetzung Petra Quast  
Coverfoto © Karina Braduliene – iStock

Covergestaltung / Reihenentwurf Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn

Satz & Layout Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist  
urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen  
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung  
des Verlages unzulässig und strafbar.  
Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen,  
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die  
Einspeicherung und Verarbeitung in  
elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet  
diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de>  
abrufbar.

ISBN 978-3-95571-865-7

*Dieses Buch erscheint parallel in folgenden Formaten:*  
ISBN: 978-3-95571-863-3 (EPUB), 978-3-95571-768-1 (Print),  
978-3-95571-864-0 (MOBI).

# Inhalt

<b>1. Einführung</b> .....	7
<b>2. Was wir beobachten</b> .....	9
<b>3. Was wir fühlen</b> .....	17
<b>4. Werte, die uns wichtig sind</b> .....	25
<b>5. Worum wir bitten</b> .....	29
<b>6. Empathisch zuhören</b> .....	37
Literatur .....	43
Anhang: Über Gewaltfreie Kommunikation .....	45

