

E-Book inside

Marshall B. Rosenberg

Giraffensprache

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

REIHE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

REIHE

 Junfermann

Marshall B. Rosenberg
Giraffensprache
Gewaltfreie Kommunikation im Alltag



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

MARSHALL B. ROSENBERG

GIRAFFENSPRACHE

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IM ALLTAG

Aus dem Italienischen von Petra Quast

Junfermann Verlag
Paderborn
2021



Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag,
Paderborn 2021

Originalausgabe *Il Linguaggio Giraffa*
© Esserci Edizioni 2012
www.centroesserci.it

Übersetzung Petra Quast

Coverfoto © Marianne Purdie – iStock

Covergestaltung / Reihentwurf 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 978-3-7495-0268-4

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN 978-3-7495-0266-0 (EPUB), 978-3-7495-0104-5 (Print),
978-3-7495-0267-7 (Kindle).

Vorbemerkung:

Dieses Buch basiert auf verschiedenen Seminaren mit Marschall B. Rosenberg. In Reggio Emilia stellt er einem begeisterten und enthusiastischen Publikum die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) vor und zeigt, wie man sie im Alltag anwenden kann.

Hinweis: Um Unterschiede in der Kommunikation zu veranschaulichen, nutzt Marschall Rosenberg an einigen Stellen Handpuppen: eine Giraffe und einen Wolf. Außerdem arbeitet er mit auf Haarreifen montierten Wolfs- und Giraffenohren.

Inhalt

1. Einführung	9
1.1 Zwei Arten der Kommunikation.....	9
1.2 Diskussion.....	12
2. Innere und äußere Wölfe	17
2.1 Beobachtung vs. Bewertung.....	18
2.2 Was ist ein Gefühl und was ist eine Analyse?	22
2.3 Mit welchen Ohren hören wir?.....	26
2.4 Bedürfnisse & Bitten: Warum wir fühlen, wie wir fühlen und wie wir bekommen, was wir brauchen	28
2.5 Mit dem Wolf kommunizieren.....	32
2.6 Als Giraffe kommunizieren.....	37
2.7 Wie lernt ein Wolf? Wie lernt eine Giraffe?.....	41
3. Angewandte Giraffensprache	43
3.1 Wölfe zähmen	43
3.2 Wolfsbotschaften mit Giraffenohren hören.....	47
3.3 Empathie geben.....	52
3.4 Bitten, Forderungen und Macht	59
3.5 Giraffensprache und Liebe	63
3.6 Dankbarkeit.....	75
Anhang: Über Gewaltfreie Kommunikation	81

