

# Skript zum Schnupperabend “Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall Rosenberg

zusammengestellt von  
Christian Rüther ([www.gfk-training.com](http://www.gfk-training.com))

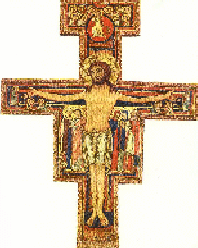

## Inhaltsverzeichnis

Kurzreferat Einführung GFK.....	3
Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation.....	4
Unterschiede Wolfs- und Giraffenwelt.....	5
Übersetzungen von Wolfs- in Giraffensprache.....	5
Das Vier-Schritte-Modell (in Kurzform).....	6
Gefühlswörter .....	7
Bedürfniswörter .....	8
Die zwei Arten von Bitten .....	10
Das Rahmenbedürfnis – Einander Verstehen .....	11
Literaturverzeichnis .....	12

## Was ist die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)? (drei Bilder)

	<h3>Sprache</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>* mit eigenem Wortschatz (Gefühle und Bedürfnisse)</li> <li>* mit eigener Grammatik (Vier-Schritte-Modell, drei Positionen)</li> <li>* wie eine Fremdsprache im Lernprozeß</li> <li>* Zusammenhang Weltbild - Sprache</li> <li>* Giraffensprache als Metapher</li> </ul>
	<h3>Tanz</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>* dynamisch, lustvoll, hin und her</li> <li>* bestimmte Schrittfolgen (Vier-Schritte) + Figuren</li> <li>* einer führt (ist verantwortlich für den Gesprächsverlauf)</li> <li>* Kooperation/ gute Zusammenarbeit</li> <li>* da ist Musik drin, geht mit unterschiedlichen Gefühlslagen einher</li> </ul>
	<h3>Leitstern für den Weg</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ideal, nicht immer realisierbar</li> <li>* gibt Orientierung (4-Schritte, Giraffenohren)</li> <li>* ist manchmal ganz fern</li> <li>* führt zum Ziel</li> </ul>

## Grundhaltung GFK

	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Lieben (in Gedanken, Worten und Taten)</li> <li>* Geh ins stille Kämmerlein... (Beten-Betten, Selbstklärung)</li> <li>* Splitter im Auge des Nachbarn (Schatten, Inneres Team)</li> <li>* Liebe deinen Nächsten wie dich selbst (Empathie)</li> <li>* Ein Ja sei ein Ja... (Selbstaussdruck, Echtheit)</li> <li>* Fülle des Lebens (Gottvertrauen – Fülle der Gefühle)</li> <li>* Heilung/ Vergebung</li> </ul>
	<p>Carl Rogers Begründer der Gesprächspsychotherapie/ Humanistischen Psychologie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Echtheit/ Authentizität</li> <li>* Empathie</li> <li>* Akzeptanz</li> </ul>

## Ziel/ Zweck der GFK?

- \* praktisches Christentum
- \* Verstehen und Verstanden werden
- \* Freude von Herzen zu geben (Autonomie + Bedürfnis, das Leben zu bereichern)
- \* aus einer inneren Kraft, in Verbindung mit den eigenen Werten leben
- \* GEMEINSAM Wege finden, die die Bedürfnisse aller berücksichtigt (Konsens-/ WinWin-Lösungen)

# Kurzreferat Einführung GFK

## Anhand der Übersicht auf der nächsten Seite

- \* Focus auf die **Verbindung** und das Leben in der **Gegenwart**
- \* es gibt drei Stellungen/ Positionen: **Selbstklärung** (Giraffenohren nach innen), **Empathie** (Giraffenohren nach außen) und **Selbstaudruck** (Giraffenmund)
- \* wesentliche Hilfe ist das **Vier-Schritte-Modell**, die Konzentration auf Wahrnehmung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte

## Verschiedenes

- \* andere Namen: einführende Kommunikation, **Giraffensprache**, Sprache der Herzen
- \* Ziele/ Bedürfnisse: **einander Verstehen, mit Freude geben, Selbstverantwortung, Spaß, Kooperation, Konsens** – einen Weg finden, wo die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden
- \* Bilder: **Fremdsprache, spiritueller Weg, Tanz, Universalschlüssel**
- \* GFK funktioniert **nicht als Manipulation**, dazu den anderen zu etwas zu veranlassen, was nicht seinen eigenen Bedürfnissen dient
- \* GFK ist **Kommunikationsprozess** und eine **dynamische**, keine statische Sprache. Der jeweilige Kontext ist entscheidend, z.B. Aufstehen, Geschrei der Kinder, Anruf eines Freundes. Ebenso wandeln sich auch die Gefühle und Bedürfnisse permanent.
- \* GFK braucht beide Elemente, die **Haltung** eines wertschätzenden Miteinanders und die **Technik** der vier Schritte
- \* GFK basiert auf einem **positivem Menschenbild**, d.h. jeder tut das Beste, was er/sie zur Zeit machen kann; es gibt immer gute Absichten/ Beweggründe/ Bedürfnisse hinter einzelnen Handlungen; jeder Mensch ist lernfähig und kann den Kontakt zu den eigenen Gefühlen/ Bedürfnisse wieder finden; jeder Mensch hat Freude daran, dem anderen zu helfen/ beizustehen; jeder Mensch möchte in seinem Wesen verstanden und akzeptiert werden
- \* GFK ist eine **hilfreiche Orientierung** im alltäglichen Miteinander. Viele Konzepte helfen wieder in Kontakt mit sich selbst und dem anderen zu kommen (z.B. Wofür wir verantwortlich sind!)
- \* GFK ist wie eine **Fremdsprache** mit eigenen Vokabular sowie Grammatik
- \* GFK ist ein **einfaches Modell**, aber **schwierig zu lernen**, ganz besonders mit dem eigenen Partner, Eltern, Kindern oder sonstigen Autoritätspersonen
- \* GFK beantwortet **zwei zentrale Fragen**: Wie geht es mir/dir? Was können wir tun, um einander unser Leben zu bereichern?
- \* GFK ist **aktive Beziehungsarbeit**: Wie können wir unsere Beziehung so verbessern, dass ein Geben von Herzen kommt?

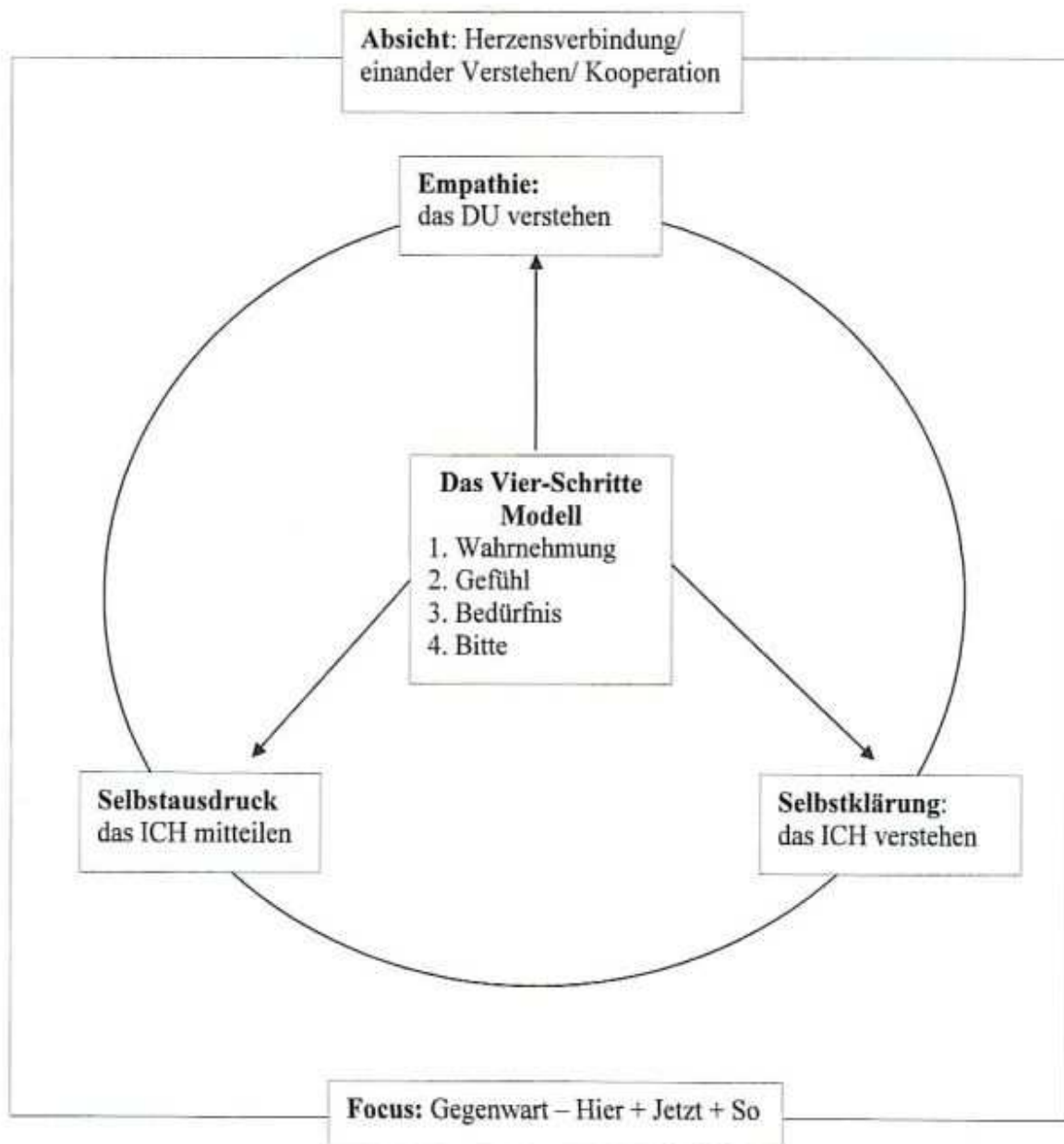
## Anwendungen/ Wo einsetzbar?

- \* **überall**
- \* durch Einfühlung mit dem „Aggressor“ Gewalt verhindern (**Gewaltprävention**)
- \* sich selbst klarer werden, innere Konflikte lösen (**Selbstklärung**)
- \* in Beratungsgesprächen/ Konflikten helfen, dass der andere in Kontakt mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen kommt, sich selbst klarer wird (**Klärungshilfe/ Beratung/ Therapie**)
- \* Konflikte in der Partnerschaft, Nachbarschaft, auf der Arbeit lösen (**Konfliktmanagement**)
- \* in sozialen und heilenden Berufen: Empathie heilt (**Heilung**)
- \* als **Mediator**/ Vermittler und für jede **Verhandlung** im beruflichen oder politischen Kontext

## Geschichte/ ähnliche Ansätze

- \* **Carl Rogers** und seine Gesprächspsychotherapie: Echtheit, Empathie, Wertschätzung
- \* **Thomas Gordons** Familienkonferenz
- \* **Martin Buber**: Vom Ich zum Du (Dialog/ Begegnung)
- \* **Seelsorge**, Beichtgespräche, Therapie
- \* Früchte/ Erkenntnisse der **Mystiker**: Finde Gott in deinem Inneren/ Bedürfnisse sind Manifestationen der göttlichen Energie (Jetzt, Heilung Vergangenheit, Frieden/ emotionale Freiheit, Mitgefühl, Gelassenheit, Fülle der Gefühle).

# Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation



**Der Rahmen**  
Absicht und Focus = Ethik der GFK

**Drei Positionen**  
Empathie nach innen (Selbstklärung), Empathie nach außen (Klärungshilfe) und  
Selbstaussdruck

**Die vier Schritte**  
Universalschlüssel und konkrete Formulierungshilfe

## Unterschiede Wolfs- und Giraffenwelt

	
Kopf: Interpretationen, Labels	Herz/ Bauch: Gefühle und Bedürfnisse
Vergangenheit, Zukunft, Erwartungen	Gegenwart: Hier, Jetzt und So
Kampf/ Konkurrenz	Kooperation
Recht haben	Einander Verstehen
Fassaden, Masken, Lügen, Manipulation	Authentizität, Echtheit, Klarheit, Konsequenz
Zwang (Gehorsamkeit od. Rebellion)	Freie Wahl
Bestrafen (Rache/ Vergeltung)	Versöhnende Gerechtigkeit/ Wiedergutmachg
Egoismus	Selbstbehauptung: eigene Bedürfnisse wichtig
Selbstaufgabe: eigene Bedürfnisse nicht wichtig	Bedürfnis das Leben des anderen zu bereichern
Schuldgefühle, Scham, Depression, Ärger	Traurigkeit
Schmerz, Bedürfnisse zu unterdrücken	Schmerz, Bedürfnisse ausdrücken
Stress	Ruhe
Ernst des Lebens	Spiel des Lebens
Feindbilder (sehen nur Wölfe)	Mitgefühl (sehen nur Giraffen)

## Übersetzungen von Wolfs- in Giraffensprache

Wolfssprache	Giraffensprache
1. Auslöser 2. Gedanken 3. Forderung	1. Beobachtungen 2. Gefühle 3. Bedürfnisse 4. Bitten
Moralisieren, Beschuldigen/ Kritisieren, Recht haben wollen, Interpretieren/ Analysieren, Bewerten, Beschwichtigen/ Beruhigen, eigene Geschichten erzählen, , W-Fragen, Ratschläge geben,	Vom Herzen reden empathisch zuhören
Moralische Urteile: das ist gut/ schlecht	Werturteile: ich brauche/ mir ist wichtig
So-ist-das-Bewertungen (objektiv)	Ich-finde, dass-Bewertungen (subjektiv)
Schulduweisungen : „ <i>Du bist schuld, dass...</i> “ Auslöser verursacht Gefühle	Selbstverantwortung: „ <i>Ich brauche...</i> “ erfüllte/ unerfüllte Bedürfnisse verursachen Gefühle
Du-machst-mich Gefühlswörter	Ich-bin-Gefühlswörter
„Ich muss, es gehört sich...“	„ <i>Ich mache das, weil ich brauche...</i> “
Forderungen	Bitten
Normal, gewöhnt und erlernt (sind wir alle Experten drin – liebe deinen Wolf!)	Natürlich, neu zu erlernen (sind wir alle Anfänger dring - Lernprozess)

# Das Vier-Schritte-Modell

(in Kurzform)

	<h2>Wahrnehmungen</h2> <p>„Wenn ich sehe/ höre...“</p>
	<h2>Gefühle</h2> <p>„bin ich [Gefühlswort]“</p>
	<h2>Bedürfnisse</h2> <p>“weil mir ... [+ Bedürfniswort] wichtig ist.“</p>
	<h2>Bitten</h2> <p>“Wärest du bereit [ + konkrete Handlung im Jetzt]... ?</p>

# Gefühlswörter

## *Merkmale von Gefühlen*

- \* zeigen an, dass bestimmte Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind
- \* sind deutlich im Körper spürbar, können von jedem nachvollzogen werden, universell
- \* werden formuliert als: „Ich bin ...“, seltener als „Ich fühle mich...“ (weil es da die Gefahr der „Du-machst-mich“-Gefühlswörter besteht)

## *Grund-/ Primärgefühle*

Ängstlich	frei
Traurig	froh, voller Freude
Wütend	warm, voller Liebe

## *Gefühle, die entstehen, wenn bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt sind:*

**Traurigkeit:** traurig, hilflos, ohnmächtig, einsam, betroffen, schuldig, verzweifelt, schwach, betroffen, schwermütig, bedrückt, unzufrieden

**Angst:** schockiert/ geschockt, erschreckt, panisch, bestürzt, besorgt, skeptisch, vorsichtig, schüchtern, peinlich, nervös, irritiert, Angst haben, unsicher, verlegen, schäme mich

**Wut:** empört/ entsetzt, ärgerlich, sauer, schlechtgelaunt, unzufrieden, gleichgültig, frustriert, genervt, fassungslos, angespannt, neidisch, voller Hass, kalt, schlecht gelaunt

**Sonstige:** erschöpft/ schlaff, satt, ungeduldig, unruhig, voller Ekel, gestresst, kalt, gelangweilt, verwirrt, träge, gleichgültig, durcheinander, habe keine Lust, hungrig, unwohl, müde

## *Gefühle, die entstehen, wenn bestimmte Bedürfnisse erfüllt sind:*

**Freude:** neugierig, ekstatisch, überschwänglich, dankbar, glücklich, entzückt, aufgeregt, fröhlich, voller Freude, gut gelaunt, zufrieden, wohl, froh, gut gelaunt

**Zuneigung/ Wärme:** berührt, gerührt, dankbar, erregt, wohl, geborgen, warm

**Voller Kraft:** begeistert, stolz, motiviert, inspiriert, stark/ kraftvoll, mächtig, unternehmungslustig, mutig, zuversichtlich, habe Lust, hoffnungsvoll, wach

**Frei:** frei, erleichtert, locker, unbekümmert, gelassen, entspannt

**Sonstige:** sicher, satt, locker, überrascht, erstaunt, wach, ruhig

## *Abstufungen in der Intensität der Gefühle*

Ein bisschen	Viel
Ein wenig	Total
Etwas	Voller...

## *Spektrum zwischen „Ich-bin-Gefühlswörtern“ und „Du-hast-mich-Gefühlswörtern“*

Ich-bin-Gefühlswörter “Ich bin sauer...”	verletzt, niedergeschlagen, enttäuscht, deprimiert	DHM-GW “Ich fühle mich betrogen“
---------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------

# Bedürfniswörter

## *Merkmale von Bedürfnissen*

- \* unabhängig von einer bestimmten Person, einem bestimmten Ort, einer bestimmten Zeit
- \* kann jeder nachvollziehen/ zustimmen, universeller Charakter (vielleicht göttlich)
- \* werden formuliert als: „*Ich brauche...*“, „*Mir ist.... wichtig/ wertvoll.*“
- \* erfüllte/ unerfüllte Bedürfnisse sind die Ursachen/ Wurzeln für unsere Gefühle

## *die wichtigsten Grundbedürfnisse*

Lebenserhalt (Essen, Trinken, Wohnen, Gesundheit)

Sicherheit

Autonomie

Sinn/ Spiritualität/ Spaß

Verstanden werden/ Empathie

Wertschätzung/ Respekt

das Leben des Anderen bereichern

## *Verbindung mit anderen*

Akzeptanz; soziale Akzeptanz, Toleranz

Nähe/ Begegnung der Herzen

Wertschätzung/ Anerkennung

Respekt/ Menschlichkeit und Würde

ernst genommen werden, gesehen werden

Rücksichtnahme/ Kooperation/ Sensibilität

das Leben des anderen zu bereichern, anderen eine Freude machen

emotionale Sicherheit/ Stabilität

Verlässlichkeit/ Kontinuität/ Beständigkeit

Loyalität/ Treue

Liebe

Schutz/ Trost/ Mitgefühl

Gerechtigkeit/ Fairness

Gleichberechtigung/ Gleichwertigkeit

partnerschaftlicher Umgang

Verständnis: Verstanden werden und Verstehen können; Empathie; gehört werden

Wärme/ Geborgenheit

Vertrauen/ Schutz der Intimitätssphäre – informelle Selbstbestimmung

Austausch/ Kontakt

Unterstützung/ Hilfsbereitschaft/ Gastfreundschaft

Freundschaft/ Verbundenheit

Gemeinschaft/ emotionales Zuhause (Familie), Zugehörigkeit

Ausgleich im Geben und Nehmen

Balance im Reden und Zuhören

Wissen, woran man ist – Klarheit über die Beziehung

Ehrlichkeit/ Glaubwürdigkeit/ Aufrichtigkeit

Engagement/ sich für eine Sache oder Person einsetzen/ Mitbestimmung

Einen Platz zu finden, wo ich verbunden und dennoch frei bin

## *Physisches Wohlergehen*

Luft

Essen und Trinken

Bewegung/ Sport

Schutz vor lebensbedrohlichen Lebensformen

Ruhe/Entspannung/ Freizeit

Sexualleben  
Unterkunft/ Dach überm Kopf  
Lebenserhalt/ finanzielle Sicherheit  
Balance von aktiv sein und ausruhen/ Arbeit und Freizeit  
Gesundheit

### *Autonomie/ Integrität – Stimmigkeit mit sich selbst*

Selbstwertschätzung  
Verbindung zur inneren Quelle der Freude  
Frieden in mir  
Autonomie  
Die eigenen Ziele/ Träume/ Werte bestimmen (WAS)  
Über das eigene Vorgehen, wie diese Träume, Ziele und Werte realisiert werden können, bestimmen (WIE)  
Authentizität  
Selbstaussdruck/ -entfaltung/ -verwirklichung  
Kongruenz, dass Worte und Taten übereinstimmen; Integrität  
Freiheit/ Wahlmöglichkeit (Beruf/ Religion/ Partner/ Lebensort)  
Selbstentwicklung/ Selbsterkenntnis  
Lernen  
Identität – Identifikation mit einem bestimmten Selbstbild  
Raum/ Platz für die eigene Entfaltung  
Selbstdisziplin  
Selbstverantwortung  
Selbstvertrauen; innere Stärke

### *Spirituelle Verbundenheit/ Kurzweil*

Gottvertrauen/ Gelassenheit/ Vertrauen, dass für mich gesorgt wird  
Schönheit/ Harmonie  
Inspiration/ Originalität  
Ordnung/ Struktur/ Verstehen/ Klarheit/ Einsicht  
Weisheit/ Weitblick/ Überblick  
Zentriertheit/ verbunden mit dem, was zur Zeit lebendig in mir ist  
Frieden  
Sinnhaftigkeit, einen Beitrag für etwas Sinnvolles leisten, Bedeutung  
Unterhaltung/ Spaß/ Vergnügen/ Lebensfreude  
Genuss/ Genießen  
Freude und Humor  
Glück  
Feiern  
Einfachheit

### *Sonstiges*

Effektivität  
Kompetenz/ Qualität/ über bestimmte Fertigkeiten verfügen, sie erlernen können  
Sparsamkeit/ Großzügigkeit  
Gestaltung/ Macht mit jemanden/ Kooperation  
Abwechslung/ Vielfalt  
Lernen/ Bildung/ Herausforderung  
Abenteuer/ Spannung  
Vergebung/ eine Sache abschließen oder auf sich beruhen lassen/ Versöhnung mit der Vergangenheit  
Flexibilität/ Spontaneität  
Erfolg/ Wachsen/ Vorwärtskommen  
Pünktlichkeit

# Die zwei Arten von Bitten

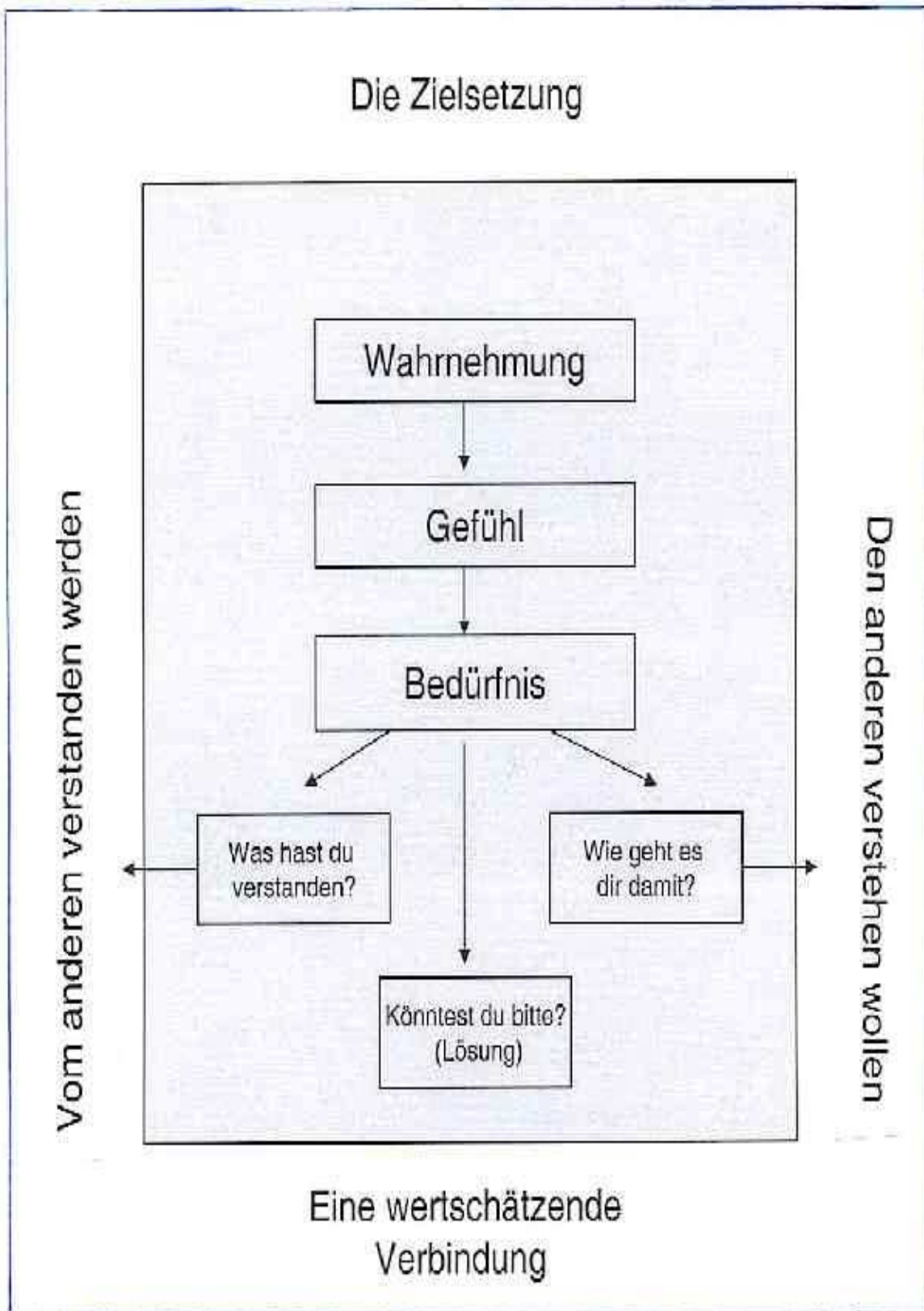
## Beziehungsbitten: Herzensverbindung herstellen

		<p><b>Verstanden werden (Bedürfnis nach Empathie/ Einfühlung)</b></p> <p>* „Kann ich noch mal hören, was gerade bei dir angekommen ist?“</p> <p>* „Kannst du mir sagen, was du mich hast sagen hören?“</p> <p>* „Was hast du von meinen Worten verstanden?“</p>	<p>I C H</p>
		<p><b>Verstehen wollen (Bedürfnis nach Unterstützung/ Verständnis/ Kontakt)</b></p> <p>* „Wie geht es dir damit, wenn ich das sage?“</p> <p>* „Was löst das gerade bei dir aus?“</p>	<p>D U</p>

## Lösungsbitten: nach einer Lösung suchen

	<p><b>einfache Lösungsbitte</b></p> <p>Bitte, mit der meine Bedürfnisse erfüllt werden</p> <p>* „Wärest du bereit, .... zu tun?“</p> <p>* „Ich hätte gerne, dass du folgendes tust... Einverstanden?“</p> <p>* „Könntest du bitte.... oder mir sagen, welche Bedürfnisse von dir damit nicht erfüllt sind?“</p>	<p>I C H</p>
	<p><b>Kooperationsbitte</b></p> <p>Bitte, mit der alle vorhandenen Bedürfnisse erfüllt werden können</p> <p>* Wärest du bereit, ...zu tun? (andere Zeit/Ort/Person)</p> <p>* Wie wäre es wenn Du ... tust und ich mache ...?</p>	<p>W I R</p>

## Das Rahmenbedürfnis – Einander Verstehen



# Literaturverzeichnis

GFK-Bücher können im Online-Shop von [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de) bestellt werden, ansonsten empfehle ich [www.amazon.at](http://www.amazon.at) sowie für vergriffene Bücher [www.eurobuch.com](http://www.eurobuch.com).

## *für den Einstieg*

**d`Ansembourg, Thomas: [Ich, 2004]** Endlich Ich sein. Wie man mit anderen zusammen-leben und gleichzeitig man selbst bleiben kann, Freiburg/ Basel/ Wien: Herder, 2004.

**Holler, Ingrid: [Trainingsbuch, 2003]** Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation.

Abwechslungsreiche Übungen für Selbststudium, Seminare und Übungsgruppen, Paderborn: Junfermann Vlg, 2003 [Übungsbuch]

**Leu, Lucy: [Kommunikation, 2005]** Gewaltfreie Kommunikation. Das 13.Wochen-Übungsprogramm. Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen, Selbststudium und GFK-Kurse, Paderborn: Junfermann, 2005 [weiteres Übungsbuch]

**Rosenberg, Marshall B.: [Kommunikation, 2006]** Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten, Paderborn: Junfermann, 2006 [Grundlagenwerk]

**Rosenberg, Marshall B.: [Konflikte, 2004]** Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils, Freiburg/ Basel/ Wien: Herder, 2004 [Interview mit Marshall Rosenberg].

**Rust, Serena: [Giraffe, 2006]** Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt. Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation, Burgrain: KOHA-Verlag, 2006.

## *kleine+ größere Heftchen*

**Gens, Klaus-Dieter/ Pasztor, Susann: [Ich, 2004]** Ich höre, was du nicht sagst, Paderborn: Junfermann Vlg, 2004.

**Gens, Klaus-Dieter/ Pasztor, Susann: [Mach, 2005]** Mach doch... was du willst! Gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz, Paderborn: Junfermann Vlg, 2005.

**Kashtan, Inbal: [Eltern, 2005]** Vom Herzen Eltern sein. Die Geschenke des Mitgefühls, der Verbindung und der Wahlfreiheit miteinander teilen, Paderborn: Junfermann, 2005

**Oboth, Monika/ Seils, Gabriele: [Mediation, 2005]** Mediation in Gruppen und Teams. Praxis- und Methodenhandbuch, Paderborn: Junfermann, 2005.

**Rosenberg, Marshall B.: [Schmerz, 2005]** Den Schmerz überwinden, der zwischen uns steht. Wie Heilung und Versöhnung gelingen, Paderborn: Junfermann, 2005.

**Rosenberg, Marshall B.: [Spiritualität, 2005]** Lebendige Spiritualität. Gedanken über die spirituellen Grundlagen der GFK, Paderborn: Junfermann, 2005.

## *GFK und Kinder/ Unterricht*

**Hart, Sura/ Kindle Hodson, Victoria: [Empathie, 2006]** Empathie im Klassenzimmer. Gewaltfreie Kommunikation im Unterricht. Paderborn: Junfermann, 2006.

**Ignajatovic-Savic, Nada u.a.: [Worte, 1998]** Worte sind Fenster - oder sie sind Mauern. Ein Programm in Gewaltfreier Kommunikation, 3 Hefte, München: Spiralbindung/ Kopie, 1998 [Schulungsunterlagen für die Arbeit von GFK mit Kindern und Jugendlichen]

**Rosenberg, Marshall B.: [Erziehung, 2004]** Erziehung, die das Leben bereichert, Paderborn: Junfermann, 2004..

**Rosenberg, Marshall B.: [Kinder, 2005]** Kinder einfühlsam ins Leben begleiten. Elternschaft im Licht der Gewaltfreien Kommunikation, Paderborn: Junfermann, 2005.

**Rosenberg, Marshall B.: [unterrichten, 2005]** Kinder einfühlsam unterrichten. Wie SchülerInnen und LehrerInnen durch gegenseitiges Verständnis Erfolg haben können, Paderborn: Junfermann, 2005.

## Internetressourcen

[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) (weltweite Dachorganisation, Infos über die Seminare von Marshall Rosenberg)

[www.gewaltfrei-austria.org](http://www.gewaltfrei-austria.org) (Homepage des Netzwerkes in Österreich)

[www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de) (Homepage des Netzwerkes in München)

[www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de) (Übersicht über alle deutschsprachigen Trainer)

[www.gfk-training.com](http://www.gfk-training.com) (meine Homepage)