



Willst du deine beste Freundin oder dein bester Freund werden?

In diesem Buch findest du anregende, abwechslungsreiche und erfahrungsintensive Übungen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation. Diese ermöglichen dir mit dir eine tiefe und liebevolle Verbindung zu erleben.

Die Autorinnen begleiten dich mit **52 Übungen** und **52 Schlüsselunterscheidungen** bei deinem Prozess.

Dr. med. Irmtraud Kauschat ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation mit internationaler Erfahrung (Großbritannien, Island, Israel/Palästina, Frankreich, Kenia). Seit mehr als 15 Jahren arbeitet sie als Mediatorin in internationalen Krisenherden wie Kroatien/Serbien, Kenia, Israel/Palästina, Ukraine und integriert die GFK in ihre Arbeit als Ärztin für Chinesische Medizin sowie individuelles Coaching. Sie ist Gründungsmitglied und Vorsitzende von D-A-CH Deutsch sprechender Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation e.V. und dem Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V. www.gewaltfrei-darmstadt.de

Birgit Schulze ist selbständige Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Wirtschaftsmediatorin (IHK). Sie ist spezialisiert auf fließende Kommunikation in Organisationen und Unternehmen. In Workshops, Seminaren, Webinaren gibt sie ihr Wissen weiter und hält dazu auch Vorträge. Als Wirtschaftsmediatorin unterstützt sie Gruppen und Teams dabei, Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller im Blick haben. Sie ist ebenfalls aktives Mitglied im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Darmstadt-Südhessen e.V. www.birgitschulze.com

ISBN: 978-3-7460-7876-2



9 783746 078762

Ihr direkter Draht zu uns:
www.gewaltfrei-uebungen.de



Irmtraud Kauschat • Birgit Schulze • 52 x ICH • Praxisbuch zum wertschätzenden Umgang mit mir selbst

Selbstcoaching

52 x ICH

von Irmtraud Kauschat und Birgit Schulze
mit einem Vorwort von Monika Oboth

Praxisbuch zum wertschätzenden Umgang mit mir selbst
• auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation •



mit kostenlosem
Downloadmaterial



Inhalt

Die Kürzel hinter den Übungstiteln verweisen auf folgendes:

SP = Vorbereitung durch Meditation „*mein sicherer Platz*“ empfohlen

SE = Erfahrung in Selbsteinfühlung empfohlen, siehe Seite 74

11 Vorwort

19 Einleitung

19 Wertschätzung

20 Die Autorinnen

22 Unsere Intention

25 Zum Aufbau des Buches und wie du es nutzen kannst

27 Die Übungen und Methoden

28 Verwendete Methoden

30 Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

31 1. Marshall B. Rosenberg, Begründer der Gewaltfreien Kommunikation

31 2. Zum Begriff der Gewaltfreien Kommunikation

33 3. Bewusstsein und Methode

41 4. Die drei Wege der Gewaltfreien Kommunikation

44 5. Zur Geschichte von Wolf und Giraffe

46 Vorbereitung

47 Mein sicherer Platz

49 Übungen

50 Ü 01 Das große Los

51 Ü 02 Bedürfnisspaziergang

52 Ü 03 Bedürfnis-Check

53 Ü 04 Bedürfnisse und Werte

54 Ü 05 Bedürfnisse und Wege sie zu erfüllen – OPAZO

55 Ü 06 Bedürfnis und Gefühl 1

56 Ü 07 Bedürfnis und Gefühl 2

57 Ü 08 Bedürfnisse als Ursache für Gefühle erkennen

58 Ü 09 Was macht mich glücklich?

59 Ü 10 Heute: 12 Uhr Erholung

60 Ü 11 Bedürfnis – Strategie

61 Ü 12 Mit einem Bedürfnis durch den Tag

62 Ü 13 Bedürfnis und Gefühl 3

63 Ü 14 Lieblingslied

64 Ü 15 Selbstwertschätzung

65 Ü 16 Verantwortung übernehmen für „müssen“ und „sollen“

66 Ü 17 Von Herzen bitten

67 Ü 18 Was habe ich getan? Was brauche ich?

69 Ü 19 Morgen, morgen nur nicht heute

70 Ü 20 Termine und Bedürfnisse

71 Ü 21 Ungeliebte Tätigkeit

72 Ü 22 Du bist mir sympathisch (Wertschätzung)

73 Ü 23 Stille Selbsteinfühlung im Alltag

74 Ü 24 Selbsteinfühlungstanz

75 Ü 25 Finde deine persönlichen Schutzstrategien

76 Ü 26 Meine Triggersätze 1

77 Ü 27 Beobachtung/Bewertung über mich selbst (SE)

78 Ü 28 Mutter (SE/ SP)

79 Ü 29 Eine neue Balance finden (SE)

80 Ü 30 Mit dem Rücken an der Wand (SE/ SP)

81 Ü 31 Wiederkehrender Konflikt in mir (Immer ich) (SE)

- 83 Ü 32 Der gute Grund – Triggersätze 2 (SE/SP)
- 84 Ü 33 Gemeinsam schaffen wir das - Ich hole mir Unterstützung!
- 85 Ü 34 Wiederkehrender Konflikt mit anderen (Immer die anderen) (SE/SP)
- 86 Ü 35 Fremdschämen (SE/SP)
- 87 Ü 36 Du bist mir unsympathisch (SE/SP)
- 88 Ü 37 Geliebter Feind (SE/SP)
- 89 Ü 38 Ich bin mein/e beste/r Freund/in
- 90 Ü 39 Ich liebe meine „Problemzonen“
- 91 Ü 40 Selbstcoaching (SE)
- 93 Ü 41 Kontakt zur Vergangenheit (SE/SP)
- 94 Ü 42 Was ist los, wenn ich nicht mit mir verbunden bin?
- 95 Ü 43 Was mag ich an mir? (Radikale Selbstakzeptanz) (SE)
- 97 Ü 44 Die Kosten, wenn ich „ja“ sage, obwohl ich „nein“ meine. (SE/SP)
- 98 Ü 45 Meine Angst und ich (SE/SP)
- 99 Ü 46 Radikale Selbstliebe 1 (SE/SP)
- 100 Ü 47 Was hindert mich am Bitten? (SE/SP)
- 101 Ü 48 „Besser sein“ oder „Sein“ (SE)
- 102 Ü 49 Radikale Selbstliebe 2 (SE/SP)
- 103 Ü 50 Meine Glaubenssätze zum Geld (SE)
- 105 Ü 51 Visionen
- 106 Ü 52 Standing Ovationen

108 Schlüsselunterscheidungen

110 Schlüsselunterscheidungen zu den vier Schritten

- 110 S 01 Beobachtung/ Wahrnehmung – Gedanken/ moralische Bewertungen
- 110 S 02 Werturteil – Moralisches Urteil
- 111 S 03 Gefühle – Gefühle vermischt mit Gedanken/ Pseudogefühle
- 112 S 04 Auslöser für Gefühle – Ursache für Gefühle
- 113 S 05 Auslöser für Gefühle – Ursache für Gefühle
- 113 S 06 Liebe als Bedürfnis – Liebe als Gefühl
- 114 S 07 Bedürfnis – Werte
- 114 S 08 Bedürfnis – Bitte
- 115 S 09 Bitte – Wunsch
- 115 S 10 Bitte – Forderung
- 116 S 11 Nicht aufgeben/ beharrlich dranbleiben – fordern/ durchsetzen
- 116 S 12 Idiomatiche vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation –
Formale vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

118 Schlüsselunterscheidungen zu Selbstempathie

- 118 S 13 Selbstempathie – Ausagieren, unterdrücken oder schwelgen in Gefühlen
- 118 S 14 Schmerz – Leiden
- 119 S 15 Selbstakzeptanz – Scham
- 119 S 16 Überlebende – Opfer

120 Schlüsselunterscheidungen zu Empathie

- 120 S 17 Einfühlung (Empathie – Verstehen auf Herzesebene)
– Einverstanden sein
- 120 S 18 Einfühlung (Empathie) – Sympathie
- 121 S 19 Einfühlung (Empathie) – Trösten
- 122 S 20 Einfühlung (Empathie) – Toleranz
- 122 S 21 Empathisches Erraten/ Vermuten/ Ahnen –
Wissen/ intellektuelles Herumraten
- 123 S 22 Empathisches Verstehen – Intellektuelles Verstehen

- 123 S 23 Mit dem Herzen hören – Mit den Ohren hören
- 124 S 24 Empathisches Zuhören – Zuhören, um zu antworten
- 125 Schlüsselunterscheidungen zu Selbstausdruck**
- 125 S 25 GFK-Ehrlichkeit (Selbstausdruck) – Alltags-Ehrlichkeit
- 125 S 26 Selbstausdruck – Meine Meinung mitteilen
- 126 S 27 Nein sagen in GFK-Haltung – Nein sagen in Alltagssprache
- 126 S 28 Wut / Ärger empathisch ausdrücken – Wut / Ärger moralisch ausdrücken
- 127 S 29 Selbstausdruck – Jammern, klagen
- 127 S 30 Besorgt sein – Drohen
- 128 S 31 Verletzlichkeit / Stärke – Schwäche
- 128 S 32 Begeistert sein – Missionieren
- 129 Schlüsselunterscheidung zu Wertschätzung**
- 129 S 33 Wertschätzung – Zustimmung, Lob, Komplimente
- 129 S 34 Feedback – Lob, Tadel und Kritik
- 131 Schlüsselunterscheidung zu Verantwortung**
- 131 S 35 Verantwortung – Müssen / sollen
- 131 S 36 Verantwortung übernehmen – Anderen die Schuld geben
- 132 S 37 Perspektivenwechsel (shift) – Kompromiss
- 133 S 38 Selbstbestimmte Wahl (Selbstermächtigung) – Unterwerfung oder Rebellion
- 133 S 39 Achtung (Respekt) vor Autorität – Angst vor Autorität
- 134 S 40 Selbstdisziplin – Gehorsam
- 134 S 41 Verantwortung – Opfer, Täter
- 135 S 42 Verantwortung für meine Handlung übernehmen – Um Entschuldigung bitten
- 136 Schlüsselunterscheidung zur inneren Haltung**
- 136 S 43 GFK-Bewusstsein leben – GFK mechanisch anwenden
- 136 S 44 GFK-Bewusstsein – Richtig- und Falsch-Bewusstsein
- 137 S 45 Mit dem Leben verbunden – Dem Leben entfremdet

- 137 S 46 Natürlich – Gewohnt
- 138 S 47 Gegenseitige Abhängigkeit (Interdependenz) – Abhängigkeit / Unabhängigkeit
- 139 S 48 Macht mit – Macht über
- 139 S 49 Gebrauch von schützender Macht – Gebrauch von strafender Macht
- 140 S 50 Wissen teilen – Wissen (be)lehren
- 140 S 51 Versöhnung – Vergebung
- 141 S 52 Achtsamer Umgang mit Sprache – mechanische Political Correctness – Herrschaftssprache

143 Anhang

- 143 Meditation zur Vorbereitung: Mein sicherer Platz
- 147 Meditation zur Übung 18: Was habe ich getan? Was brauche ich?
- 150 Meditation zur Übung 52: Standing Ovarions
- 152 Beispiel zur Übung 40: Selbstcoaching
- 154 Beispiel zur Übung 48: „Besser sein“ oder „Sein“
- 156 Beispiel zur Übung 50: Meine Glaubenssätze zum Geld

159 Literaturliste und Impressum

162 Hinweise



Vorbereitung mit der Übung:
Mein sicherer Platz



Übungen



Schlüsselunterscheidungen



„52 x ICH“ Tagebuch

Dieses Tagebuch haben wir entwickelt, um dich in dem Prozess zu unterstützen, eine tiefe und liebevolle Verbindung mit dir zu erleben.

ISBN: 978-3-7460-7881-6