

INHALTSÜBERSICHT

	Seite
Vorwort	7
Einführung	9
1. Beobachtung – den Weg zu Gefühlen und Bedürfnissen bahnen	11
2. Bewertungen/Urteile – verborgene Geschenke	17
3. Gefühle – Zeichen der Lebendigkeit	21
3.1 Pseudo-„Gefühle“ und Gefühle unterscheiden	24
<i>Exkurs: Wie entstehen Gefühle?</i>	27
3.2 Gefühle wahrnehmen	30
3.2.1 Welchen Sinn es macht, Gefühle wahrzunehmen	30
3.2.2 Gefühle körperlich-sinnlich spüren	33
Interesse	35
Freude	36
Liebe	38
Gelassenheit	40
Angst	41
Ohnmacht	43
Traurigkeit	44
Ärger	46
Ekel	48
Schuld	50
Scham	52
Überraschung	54
3.3 Gefühle intensiver spüren	56
4. Bedürfnisse – der Ursprung von Gefühlen und Verhalten	57
4.1 Vom Denken zum Bedürfnis: Urteile und Pseudo-„Gefühle“ nutzen	63
4.2 Vom Gefühl zum Bedürfnis: Gefühle nutzen	68
4.3 Vom Verhalten zum Bedürfnis: Strategien nutzen	72
4.4 Von wahrgenommenen Bedürfnissen zum relevanten Bedürfnis: Bedürfnisse nutzen	77
<i>Exkurs: Wie entstehen Bedürfnisse?</i>	80

5.	Strategien und Bitten – bedürfnisorientiert handeln.....	83
5.1	Bedürfnisse versorgen: Strategien-Ideenbörse für ausgewählte Bedürfnisse	85
	Autonomie	88
	Selbstwert	92
	Emotionale Sicherheit	95
	Sinn	98
	Wirksamkeit	100
	Kontakt	101
	Wachstum	103
	Lebendigkeit	104
	Fürsorge	106
	Trauern	107
	Harmonie	109
	Ruhe	110
5.2	Das Leben verschönern: Die Bitte – Strategie fürs Hier und Jetzt	112
6.	Selbst-Empathie – ganz praktisch	115
6.1	Notfall-Selbst-Empathie: Herausfordernde Gefühle und Verhaltensimpulse bewältigen	117
6.2	Der ganze Prozess der Selbst-Empathie	121
6.2.1	Allgemeine Selbst-Empathie	121
	Einfache Selbst-Empathie	122
	Selbst-Empathie bei starken Gefühlen	126
	Selbst-Empathie bei überwältigenden Gefühlen	131
6.2.2	Spezielle Selbst-Empathie	137
	Selbst-Empathie bei innerer Zerrissenheit	137
	Selbst-Empathie bei Wut auf andere	142
	Selbst-Empathie bei Schuldgefühlen/Selbstvorwürfen	145
	Schlussbemerkungen und Ausblick	150
	Dank	153
	Literatur	154

Vorwort

Nach jahrelanger Tätigkeit als Psychotherapeutin glaubte ich verstanden zu haben, wie sich Menschen entwickeln und warum sie immer wieder in die gleichen Fallen zu laufen scheinen. Dennoch bewegten mich Fragen, auf die ich keine befriedigende Antwort fand. Wie konnte eine wirklich tiefgehende und nachhaltige Veränderung im Fühlen und Verhalten von Menschen eintreten? Und was konnte man mit intensiven negativen Gefühlen machen, außer sie fühlen und sie gegebenenfalls in einigermaßen sozial verträglicher Weise ausdrücken?

In dieser Zeit stieß ich auf Marshall B. Rosenbergs Hauptwerk „Gewaltfreie Kommunikation“, das den Anfang meiner Auseinandersetzung mit der Gewaltfreien Kommunikation bildete. Ich fand in dem Konzept die Antworten auf meine zentralen Fragen. Revolutionierend waren für mich als Psychologin Rosenbergs Unterscheidungen zwischen Gefühlen und Pseudo-„Gefühlen“ sowie zwischen Bedürfnissen einerseits und Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen andererseits. Für meine psychotherapeutische Arbeit bekam ich dadurch einen tiefgehenden neuen Arbeitsansatz für Probleme mit Süchten, gewalttätigem Verhalten und anderem Leiden an sich selbst.

Erschien die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) zunächst als faszinierende Kommunikationslehre für einen fairen Umgang von Mensch zu Mensch, so entdeckte ich in ihr zunehmend eine freundliche und ausgesprochen wirksame Methode, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu verbessern sowie die Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Damit fand ich den Schlüssel zu einer wirklich funktionierenden Kommunikation und einem respektvollen Umgang miteinander: Nur wenn Menschen sich ihrer bewusst werden und im Sinne Rosenbergs gewaltfrei mit sich selbst umgehen, indem sie nicht länger ihre Gefühle und Bedürfnisse ignorieren, sind sie in der Lage, sich den Gefühlen und Bedürfnissen anderer Menschen mitfühlend zuzuwenden. Obendrein entwickeln sie dann auch die Bereitschaft, nach Lösungen zu suchen, die den Bedürfnissen aller gerecht werden. Die GfK zeigt wunderbare und sehr praktische Wege auf, wie scheinbar nicht kompatible Bedürfnisse gleichzeitig erfüllt werden können.

Um den gewaltfreien Umgang mit sich selbst geht es in diesem Buch. Es ist insbesondere gedacht für Menschen, die bereits mit der GfK vertraut sind und die sich für das vertiefte Arbeiten mit Selbst-Empathie interessieren, also für *den* Teil des Prozesses der GfK, der die Voraussetzung dafür ist, dass man sich aufrichtig und gewaltfrei mitteilen oder empathisch auf sein Gegenüber reagieren kann. Es eignet sich aber auch für LeserInnen, die sich noch nicht mit Gewaltfreier Kommunikation beschäftigt haben, sondern einfach ein Instrument suchen, um sich verstehen und das eigene Erleben und Verhalten besser regulieren zu können. Und schließlich ist es auch für Interessierte geschrieben, die verstehen wollen, was die Besonderheit des Ansatzes von M.B. Rosenberg im Vergleich zu anderen Kommunikationstheorien und anderen psychologischen Ansätzen ausmacht.