



Marshall B. Rosenberg

Liebe leben – Tag für Tag

Gewaltfreie Kommunikation
in Familien und Beziehungen

Marshall B. Rosenberg

Liebe leben – Tag für Tag

Gewaltfreie Kommunikation in Familien und Beziehungen



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

LIEBE LEBEN – TAG FÜR TAG

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IN
FAMILIEN UND BEZIEHUNGEN

Aus dem Italienischen von Petra Quast

Junfermann Verlag
Paderborn
2019



Copyright	© der deutschen Ausgabe Junfermann Verlag, Paderborn 2019 © der Originalausgabe „Vivere l'amore ogni giorno con la Comunicazione Nonviolenta“: Edizioni Esserci 2010 Via Silvano Caleri, 14, 42100 Reggio Emilia, Italia info@centroesserci.it www.centroesserci.it
Übersetzung	Petra Quast
Coverfoto	© emoji – Photocase
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 978-3-95571-862-6

Dieses Buch erscheint parallel in folgenden Formaten:
ISBN: 978-3-95571-860-2 (EPUB), 978-3-95571-769-8 (Print),
978-3-95571-861-9 (MOBI).

Inhalt

Einführung	9
1. Geben und nehmen	11
Wolfssprache: Pflicht, Schuld und Scham.....	12
2. Die Sprache des Herzens	15
Übung: Wie Giraffensprache in ganz alltäglichen Situationen funktioniert	16
3. Bitte oder Forderung?	19
Wenn eine Bitte als Forderung gehört wird.....	21
4. Welche Rolle Gefühle und Bedürfnisse spielen	23
Die Botschaft des „Nein!“	25
Kritik ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.....	27
5. Welche Botschaft übermittle ich? Welche kommt an?	29
Belohnung und Bestrafung	31
6. Empathie	33
Ohne Wettbewerbsstrukturen lernen.....	35
Hierarchische Strukturen.....	37
Schluss	39
Literatur.....	41
Anhang: Über Gewaltfreie Kommunikation	43

