



Marshall B. Rosenberg

Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten

Das verborgene Geschenk
unseres Ärgers entdecken



Marshall B. Rosenberg

Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten

Das verborgene Geschenk unseres Ärgers entdecken

-  www.junfermann.de
-  planetpsy.de
-  blogweise.junfermann.de
-  www.facebook.com/junfermann
-  www.youtube.com/user/junfermann
-  www.instagram.com/junfermannverlag

MARSHALL B. ROSENBERG

WAS DEINE WUT DIR SAGEN WILL: ÜBERRASCHENDE EINSICHTEN

DAS VERBORGENE GESCHENK
UNSERES ÄRGERS ENTDECKEN

Bearbeitete Mitschrift einer Präsentation und
eines Workshops mit Marshall B. Rosenberg

Aus dem Amerikanischen von Dr. Michael Dillo



Copyright	© der deutschen Ausgabe Junfermann Verlag, Paderborn 2006 5. Auflage 2013 Copyright © 2005 PuddleDancer Press © Translated from the book <i>The Surprising Purpose of Anger,</i> ISBN 1-892005-15-8 by Marshall B. Rosenberg, Copyright © 2005 PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communicationsm please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at: www.cnvc.org .
Fachliche Begleitung und Überarbeitung der Übersetzung	Ingrid Holler, München
Coverfoto	© Klaus Eppele – Fotolia.com
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.
	Weiterer Text: Wir behalten uns eine Benutzung des Werkes für Text und Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vor.
	Junfermann Verlag GmbH, Driburger Straße 24d, D-33100 Paderborn, Tel.: +49 5251 1344-0, E-Mail: infoteam@junfermann.de
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 978-3-87387-985-0 <i>Dieses Buch erscheint parallel als E-Book</i> ISBN: 978-3-95571-048-4 (EPUB), 978-3-95571-410-9 (PDF).



INHALT



Eine kurze Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	6
Ärger und GFK.	7
Die GFK funktioniert, selbst wenn sie nur von einer Person angewendet wird.	9
Schritte zum Umgang mit unserer Wut und unserem Ärger	10
Schritt eins und zwei.	10
Die Auslöser erkennen, die zu Wut und Ärger führen	11
Zwischen Auslöser und Ursache unterscheiden	13
Ein anschauliches Beispiel für den Unterschied zwischen Auslöser und Ursache	15
Der dritte Schritt	16
Urteile	16
Die Kenntnisse über unsere Bedürfnisse erweitern.	17
Der vierte Schritt	21
Bestrafung und Wut	23
„Menschen umzubringen ist viel zu oberflächlich“	24
Gesprächssequenzen aus Seminaren	28
Von der Philosophie über die Taktik zur Praxis.	30
Beispiel: Die Wut einer Frau	31
Verständnis von anderen für unsere Gefühle und Bedürfnisse bekommen	36
Die Urteilsshow in meinem Kopf genießen.	40
Nimm dir deine Zeit.	42
Eine Einladung.	44
Wut – in mundgerechten Portionen	45
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum	47
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben.	54
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen	54
Über das CNVC und die GFK	56
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können	59