

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](http://www.junfermann.de)



[planetpsy.de](http://planetpsy.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/junfermann](https://www.youtube.com/user/junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](https://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  
*The Surprising Purpose of Anger*,  
ISBN 1-892005-15-8 by Marshall B. Rosenberg,  
Copyright © 2005 PuddleDancer Press.  
All rights reserved. Used with permission. For further  
information about Nonviolent Communications please  
visit the Center for Nonviolent Communication on the  
Web at: [www.cnvc.org](http://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.

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](mailto: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

*Dieses Buch erscheint parallel als E-Book*

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
<b>Schritte zum Umgang mit unserer Wut und unserem Ärger</b> .....	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
<b>Gesprächsequenzen aus Seminaren</b> .....	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
<b>Wut – in mundgerechten Portionen</b> .....	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