

Literaturempfehlungen

GFK - Grundlagen & Allgemein

Marshall B. Rosenberg (2016) **Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens**; Junfermann Verlag

Gabriele Seils & Marshall B. Rosenberg (2004) **Konflikte Lösen durch Gewaltfreie Kommunikation ein Gespräch mit Gabriele Seils**; Herder (Meine Empfehlung für den Einstieg:-)

Kelly Bryson (2012) **Sein nicht nett, sei echt! - Handbuch für Gewaltfreie Kommunikation**; Junfermann Verlag

Marshall B. Rosenberg (2013) **Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten:das verborgene Geschenk unseres Ärgers entdecken - Gewaltfreie Kommunikation: Die Ideen & ihre Anwendung**; Junfermann Verlag

GFK mit Kindern

Frank Gaschler und Gundi Gaschler (2020) **Ich will verstehen, was Du wirklich brauchst. - Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum**; Kösel Verlag

Inbal Kashtan (2014) **Von Herzen Eltern sein: Die Geschenke des Mitgefühls, der Verbindung und der Wahlfreiheit miteinander teilen**; Junfermann Verlag

Britta Hahn (2010) **Mama, was schreist du so laut?: Wut in Gelassenheit verwandeln. Erfahrungen mit der GFK bei unwillkürlichem Handeln und Fühlen: Wut in Gelassenheit ... GFK bei unwillkürlichem Handeln und Fühlen**; Junfermann Verlag

Hanna Brodersen (2018) **Dich durch mein Herz sehen: Gewaltfreie Kommunikation für Eltern**; tologo Verlag

Gundi Gaschler (2018) **Herr Rosenberg und die Kaffeetasse: berührende Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation**; Kösel Verlag

GFK & Mitgefühl & Dyaden

Robert Gonzales (2015) **Ein Leben in Mitgefühl: Inspirationen für eine tiefe innere Verbundenheit und Erfüllung**; Arbor Verlag

Simone Anliker (2020) **Dyaden Meditation: Die neue Art des Meditierens in Zeiten von Einsamkeit und sozialem Stress**; self-published

GFK zum Üben und für die Praxis

Lucy Leu (2016) **Gewaltfreie Kommunikation: Das 14-Wochen-Übungsprogramm: Ein praktischer Leitfaden für Übungsgruppen und GFK-Kurse**; Jungfermann Verlag

Birgit Schulze und Irmtraud Kauschat (2017) **Das große Praxisbuch zum wertschätzenden Miteinander: 101 Übungen zur Inspiration Ihrer Seminare und Gruppen auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation**; BoD

Irmtraud Kauschat, Birgit Schulze (2019) **52 x ICH - Praxisbuch: Praxisbuch zum wertschätzenden Umgang mit mir selbst auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (Wertschätzende Kommunikation)**; BoD

Annett Zupke (2022) **L.I.E.B.E. Das 6-Wochen Journal für ein L(i)eben im Einklang mit der Bedürfnisenergie**; im Eigenverlag

Lena Kuhlmann (2020) **Eine gute Frage. Ein guter Verlag / EGP Verlag**
Vertellis Chapters: Tagebuch für Dankbarkeit und Selbstreflexion

Sonstige Bücher,
die entweder mit GFK zu tun haben oder Vertiefungen zu bestimmten Themen sind

Liv Larsson (2012) **Wut, Schuld und Scham - Drei Seiten der gleichen Medaille**; Jungfermann Verlag

Brené Brown (2017) **Verletzlichkeit macht stark: Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden**; Goldmann Verlag

Gundi Gaschler (2021) **Magische Erlebnisse**; BoD

Karin Kuschik (2022) **50 Sätze, die das Leben leichter machen: Ein Kompass für mehr innere Souveränität**; Rohwolt Taschenbuch Verlag

John Strelecky (2009) **The Big Five for Life: Was wirklich zählt im Leben**; dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Bahar Yilmaz (2019) **Du wurdest in den Sternen geboren**; Heyne Verlag

Jesper Juul (2008) **Nein aus Liebe: Klare Eltern - starke Kinder**; Kösel Verlag

Vivian Dittmar (2014) **Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung. Wie emotionale Intelligenz entsteht**; Verlag VCS Dittmar, Edition Est

Vivian Dittmar (2018) **Der emotionale Rucksack - Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen**; Kailash

Gary Chapman (1994) **Die 5 Sprachen der Liebe: Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt**; Francke Buch Verlag

Gary Chapman (2008) **Die 5 Sprachen der Liebe für Kinder: Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen**; Francke Buch Verlag

Eckart Tolle (2008) **A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose - Oprah's Club**; A Plume Book

Arbeit mit dem Inneren Kind

Gabriela Bunz-Schlösser (2003) **Hand in Hand mit dem inneren Kind: Wie Sie Bedürfnisse aus der Vergangenheit erfüllen und alte Wunden heilen**; mvgVerlag

Stefanie Stahl (2015) **Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme**; Penguin Random House Publishing

Stefanie Stahl (2015) **Jeder ist beziehungsfähig**; Penguin Random House Publishing

Kinderbücher, die ich gerne mit meinen Kindern lese und gelesen habe:

Callahan, Clinton (2014) **Gute Nacht Gefühle: Das Buch, das deinen Tag ein kleines bisschen besser macht ... egal, was es für ein Tag war**; Next Culture Press

Holde Kreul (2011) **Ich und meine Gefühle: Emotionale Entwicklung für Kinder ab 5**; Loewe Verlag

Hans Wilhelm (1999) **Glück im Unglück**; Thienemann-Esslinger Verlag (**Mein Lieblingskinderbuch**)

Michael Ende (2005) **Momo**; Thienemann Verlag (**Mein anderes Lieblingskinderbuch:-)**

Dagmar Geisler (2012) **Wohin mit meiner Wut?: Emotionale Entwicklung für Kinder ab 5**; Loewe Verlag

Lisa Wirth (2022) **Blumen im Kopf. Opa Günther pflanzt gute Gedanken. Kinderbuch über die Macht der Gedanken für Kinder und Erwachsene.** (ab 4 - 10 Jahren); Farbspiel

Byron Katie (2010) **Tiger-Tiger, ist es wahr? Vier Fragen, die dich wieder lächeln lassen** (ab 3 Jahren); Palayisia Verlag

Spiele, die Verbindung in der Partnerschaft, Familie oder im Freundeskreis fördern:

Vertellis **Kartenspiel für Freunde & tiefgründige Gespräche**; vertellis.de

Vertellis **Partner Edition** - Für alle Paare: 46 kraftvolle Fragen für mehr Verbindung und Liebe

Vertellis **Familien Edition** - Für Eltern & Kinder: 43 sinnvolle Fragen für mehr Verbindung und Tiefe

Alexandra Reinwarth (2017) **Was ich an dir liebe** - Das Fragespiel für Paare: Tiefgründige und unterhaltsame Fragen für eine glückliche Beziehung; riva

verschiedene Videos auf YouTube, u.a. von Marshall Rosenberg, Klaus Karstädt, Brené Brown, Miki Kashtan (some in english) u.a.