

HOLLY MICHELLE ECKERT

Der Schuld entwachsen



In sechs Schritten
Schuldgefühle bewältigen und
das Leben zurückgewinnen

REIHE KOMMUNIKATION • Gewaltfreie Kommunikation

REIHE

Verlag

Junfermann

Holly Michelle Eckert

Der Schuld entwachsen

In sechs Schritten Schuldgefühle bewältigen und das Leben zurückgewinnen

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das **JUNFERMANN**-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform www.active-books.de.

Holly Michelle Eckert

Der Schuld entwachsen

**In sechs Schritten Schuldgefühle bewältigen
und das Leben zurückgewinnen**

Aus dem Amerikanischen von Ursula Pesch



Junfermann Verlag • Paderborn
2011

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2011

Translated from the book **Graduating From Guilt**, ISBN 9781892005236, by **Holly Michelle Eckert**, Copyright © **Spring 2010** PuddleDancer Press, published by PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at: www.cnvc.org

Übersetzung: Ursula Pesch

Fachliche Begleitung der Übersetzung: Gabriele Seils

Coverfoto: © zhang bo – istockphoto.com

Coverentwurf/Reihengestaltung: Christian Tschopp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung 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.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-099-6

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-744-0).

Inhalt

Danksagung.....	7
1. Einleitung: Sechs Schritte zur Freiheit.....	9
2. Selbstsorge lernen	21
3. Vom Bedauern zur Heilung	27
4. Frieden mit der Vergangenheit schließen.....	33
5. Den Prozess meistern.....	39
6. Sich selbst vergeben	45
7. Perspektive gewinnen	53
8. Beziehungen verändern.....	59
9. Zur Unabhängigkeit finden	65
10. Die eigene Kraft entfalten	73
11. Schlussbemerkung: Das Geschenk, der Schuld entwachsen zu können..	81
Anhang: Blanko-Arbeitsblatt	83
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können	85
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben	86
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen	86
Über Gewaltfreie Kommunikation	88
Über das CNVC.....	89
Über die Autorin.....	91

Danksagung

Beim Schreiben dieses Buches habe ich vielseitige Unterstützung erfahren. Mein besonderer Dank gilt:

Marshall Rosenberg, dem Gründer des Konzepts der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), der mir die Tür zu einer neuen Welt geöffnet hat,

Dana Gaskin Wenig, die mich mit der GFK bekannt gemacht hat,

den Trainern Doug Dolstad, Liv Monroe und Barbara Larson aus Seattle, die meine GFK-Reise von Beginn an unterstützt haben und noch immer unterstützen,

meiner Mutter, für 39 Jahre unerschütterliche und rückhaltlose Unterstützung bei meinem Streben nach Bildung und Kreativität,

meinem Vater, der mir sagte, ich sei intelligent genug, um alles zu erreichen, was ich erreichen wolle,

meinem Mann, der mich bei jedem Schritt meiner GFK-Reise finanziell, emotional und logistisch unterstützt hat,

meinen Kindern, die in mir die Leidenschaft weckten, die GFK zu erlernen, und mir, wenn auch unbeabsichtigt, ein ständiges Feedback zu meinen Lernfortschritten geben,

meinen Verwandten, die unzählige Stunden mit Babysitten verbracht und meine Projekte enthusiastisch angefeuert haben,

allen, die im Lauf der Jahre an meinen Seminaren teilgenommen und mich mit ihrem Feedback dazu inspiriert haben, meine Materialien weiterzuentwickeln,

meiner Lektorin, Kyra Freestar, für ihr hohes Anspruchsniveau und die freundliche Einführung in den Überarbeitungsprozess,

dem Center for Nonviolent Communication für die Schaffung einer Infrastruktur,
die die Verbreitung der GFK überall auf der Welt ermöglicht hat,

PuddleDancer Press, die meinen Enthusiasmus für das Buch geteilt und die GFK-
Materialien weltweit vertrieben haben, und

meinem Schreibcoach, Waverly Fitzgerald, die mir den Weg vom Konzept zur Um-
setzung zeigte.