

1. „Beobachtungen“ und „Bewertungen“
2. „Gedanken“ und „Gefühlen“
3. „Bedürfnissen“ und „Strategien“
4. „vagen Bitten“ und „klaren, machbaren Bitten“
5. einer „Bitte um das, was man will“ und einer „Bitte um das, was man nicht will“
6. „Bitten“ und „Forderungen“
7. „klassisch Giraffisch“ und „umgangssprachlich Giraffisch“
8. „Giraffe sein“ und „sich wie eine Giraffe verhalten“
9. „Ehrlichkeit der Giraffe“ und „Ehrlichkeit des Wolfes“
10. „Giraffenschrei“ und „Wolfsschrei“
11. „Nein sagen als Wolf“ und „Nein sagen als Giraffe“
12. „sich giraffisch entschuldigen“ und „sich wölfisch entschuldigen“
13. „mit Fokus auf den Inhalt zuhören“ und „mit Fokus auf den Prozess zuhören“
14. „Empathie mit Fokus auf Bedürfnissen“ und „Empathie mit Fokus auf unerfüllten Bedürfnissen“
15. „behaupten“ und „vermuten“
16. „intellektuell vermuten“ und „empathisch vermuten“
17. „Sympathie“ und „Empathie“
18. „Ratschlägen“ und „Empathie“
19. „empathisch zuhören“ und „trösten“
20. „trauern“ und „aufgeben“
21. „Selbstempathie“ und „sich in Gefühlen suhlen“

22. „Selbstepathie“ und „seine Gefühle ausagieren“
23. dominanzorientierten Systemen und bedürfnisorientierten Systemen
24. „Macht mit Menschen“ und „Macht über Menschen“
25. „Angst vor Autoritäten“ und „Respekt vor Autoritäten“
26. „Gehorsam“ und „Selbstdisziplin“
27. „beschützender Machtausübung“ und „bestrafender Machtausübung“
28. „moralischen Urteilen“ und „Bewertungen auf der Basis von Bedürfnissen“
29. „Bestrafungen“ und „Konsequenzen“
30. „Schwäche“ und „Verletzlichkeit“
31. „äußerer Motivation“ und „innerer Motivation“
32. „Wahlfreiheit“ und „Abhängigkeit“
33. „Abhängigkeit/Unabhängigkeit“ und „wechselseitiger Abhängigkeit“
34. „Wertschätzung“ und „Anerkennung“
35. „Stimulus“ und „Ursache“
36. „Kompromiss“ und „Wandel“
37. „Etwas tun, das uns mit dem Leben verbindet“ und „etwas tun, das uns vom Leben trennt“
38. „fordern“ und „beständig an etwas festhalten“
39. „Liebe als Gefühl“ und „Liebe als Bedürfnis“
40. „natürlich“ und „gewohnheitsmäßig“
41. „leisten“ und „erschaffen“
42. „offenen Fragen“ und „geschlossenen Fragen“