

# Inhalt

Einleitung .....	9
------------------	---

## ERSTER TEIL

### »Niemand hört mir zu«

KAPITEL 1 – Eltern und Kinder: Victors Eltern wissen nicht weiter .....	28
KAPITEL 2 – In der Beziehung: Manon entdeckt das Unbekannte im anderen .....	31
KAPITEL 3 – In der Arbeit: Francis wünscht sich Anerkennung am Arbeitsplatz .....	35
KAPITEL 4 – Erwachsene und ihre Kinder: Clémentine fragt sich, ob ihre Mutter sich für sie interessiert .....	39

## ZWEITER TEIL

### **Mit wem habe ich es eigentlich zu tun?**

KAPITEL 5 – Wissen, an wen man sich wendet . . . . .	46
KAPITEL 6 – Unsere Ängste und Schwachstellen verstehen . . . . .	55
KAPITEL 7 – Signale, auf die man beim Gesprächspartner achten sollte . . . . .	64
KAPITEL 8 – Warum er mir nicht zuhört . . . . .	69
KAPITEL 9 – Er tut nur so, als würde er zuhören . . .	77
KAPITEL 10 – Eigene Ängste überwinden . . . . .	86
KAPITEL 11 – Wie findet man den richtigen Gesprächspartner? . . . . .	99

## DRITTER TEIL

### **Eine Melodie aus fünf Tönen, um gehört zu werden**

KAPITEL 12 – Eile mit Weile . . . . .	105
KAPITEL 13 – Weinen bringt nichts: Angstfrei sprechen . . . . .	129
KAPITEL 14 – Das Gespräch spontan gestalten . . . . .	147
KAPITEL 15 – Sich gut ausdrücken, um zu überzeugen . . . . .	176
KAPITEL 16 – Das Interesse des anderen wecken . . . .	189

## VIERTER TEIL

### **Mir wird zugehört, ich werde verstanden, und ich fühle mich gut**

KAPITEL 17 – Persönliche Vorteile . . . . .	199
KAPITEL 18 – Die positiven Auswirkungen eines wahrhaftigen Austausches . . . . .	213
KAPITEL 19 – Wenn uns zugehört wird, können wir auch besser auf uns selbst hören . .	217
Kurze Zusammenfassung . . . . .	221
Fazit . . . . .	227
Danksagung . . . . .	232
Endnoten . . . . .	233
Sachregister . . . . .	238