Inhaltsverzeichnis

Teil A «Einleitung»	Vorwort von Dr. Christoph Thomann	1. Wie das Riemann-Thomann-Modell ent- standen ist	11	
		2. Zu diesem Buch	15	
	Kapitel 1 – Einstieg ins Buch	1. Was mich motiviert hat, dieses Buch zu schreiben, und für wen es gedacht ist	19	
		2. Eine kurze «Gebrauchsanleitung» für dieses Buch	21	
		3. Eine erste Übersicht über das Modell	21	
Teil B «Individuum»	Kapitel 2 – Darstellung der «vier Himmels- richtungen der Seele»	1. Sonnen- und Schattenseiten der Grund- strebungen	25	
		1.1. Die Nähe-Strebung	25	
		1.2. Die Distanz-Strebung	27	
		1.3. Die Dauer-Strebung	29	
		1.4. Die Wechsel-Strebung	31	
		2. Ansichten von Menschen und der Welt	32	
		3. Umgang mit Verstimmungen und Krisen	35	
		4. Akzeptieren ist hilfreicher als diagnostizieren und die Gleichwertigkeit der vier Strebungen	37	
		Kapitel 3 – Das Riemann- Thomann-Modell in der Arbeitswelt	1. Einführende Bemerkungen	39
			2. Die vier Tendenzen in der Arbeitswelt	41
			3. Mitarbeitende sind verschieden	43
			4. Führungskräfte sind verschieden	46
			5. Erkenntnisse für das Führungsverhalten	51
Kapitel 4 – Das Riemann- Thomann-Modell im Privatleben	1. Einleitende Bemerkungen	53		
	2. Die vier Tendenzen in privaten Beziehungen	54		
	3. Hat man im Privatleben das gleiche Heimatgebiet wie in der Arbeitswelt?	57		
Kapitel 5 – Wie wird man, was man ist oder: Wie das Heimatgebiet entsteht	1. Wodurch wird das Heimatgebiet eines Menschen bestimmt?	59		
	2. Das Fazit	61		

	Kapitel 6 – Wo ist mein Heimatgebiet im Riemann-Thomann- Kreuz?	1. Wie kann ich mein Heimatgebiet erkennen?	63
		2. Vorbemerkungen zu allen Tests und Fragebogen und die Relativierung ihrer Ergebnisse	63
		3. Der «Zuordnungstest Riemann-Thomann-Modell» nach Friedemann Schulz von Thun	65
		4. Der Fragebogen «Selbsteinschätzung Riemann-Thomann» nach Karen Zoller	68
		5. Selbsteinschätzung des Heimatgebiets nach Karen Zoller	71
		6. Aufstellung im Raum	72
		7. Feedback und das Riemann-Thomann-Kreuz	74
		7.1. Positives Feedback zu Mensch und Leistung	74
		7.2. Kritisches Feedback zu Mensch und Leistung	75
		7.3. Reaktionen insbesondere auf kritisches Feedback zu Mensch und Leistung	76
		8. Feedback erbitten von Personen aus dem Umfeld	77
		9. Werke und Zitate von bekannten Menschen	77
		10. Beobachtung von Verhalten	81
	Kapitel 7 – Bekannte Persönlichkeiten im Modell	0 Die Gefahr der Reifikation	83
		1. Die «Nähe-Strebung» (Ernest Hemingway, Diana Princess of Wales, DJ Bobo)	84
		2. Die «Distanz-Strebung» (Kurt Tucholsky, Moshe Dayan, Marion Gräfin Dönhoff)	91
		3. Die «Dauer-Strebung» (Margaret Thatcher, Colin L. Powell, Aung San Suu Kyi)	100
		4. Die «Wechsel-Strebung» (Winston Churchill, Martha Gellhorn, Gerhard Schröder)	108
Teil C Extremisierung und «Pathologie»	Kapitel 8 – Extremisierung und krankhafte Übertreibung im Riemann-Thomann- Modell	1. Die Extremisierung der vier Grundstrebungen, dargestellt anhand von zwei bekannten Geschichten von Paul Watzlawick	119
		2. Von der Extremisierung zur pathologischen Übersteigerung nach Christoph Thomann	123
		3. Warnung vor diagnostischen Schnellschüssen und die Bedeutung der Angst in den vier Polen	125
		4. Winston Churchill – ein Beispiel für die Extremisierung des Nähe-Pols zu Depressionen?	127
		5. Störungen und Pathologie im Riemann-Thomann-Modell, eine Variante nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Verdeutlichung	130

		6.	«Bonus-Material»: Ein Versuch, die Entstehung von Persönlichkeitsstörungen anhand der Bindungstheorie und der Neurologie zu erklären	134	
Teil D «Beziehung und Konflikt»	Kapitel 9 – Vom Persönlichkeits- zum Beziehungsmodell	1.	Einleitung	139	
		2.	«Heimatgebiet» und aktueller «Standort»	139	
		3.	Der Quadrant bestimmt das Gefühl	142	
		4.	Faszination des Gegenpols bei der Partnerwahl	143	
		5.	Schattenprojektion auf den Partner	143	
		6.	Exkurs: Projektion und Übertragung	145	
		7.	Beziehungsfeindlichkeit der Extreme	147	
		8.	Das Verkräftungs-Prinzip	149	
		9.	Polarisierung	149	
	Kapitel 10 – Wie das Riemann- Thomann-Kreuz zwischen Menschen kommt oder: Das Kreuz und das Bild vom Reagenzglas	1.	Drei praktische Beispiele	151	
1.1.		Die «Distanz»-Frau mit «Distanz»-Ehemann und «Distanz»-Chefin	151		
1.2.		Der «Dauer-Distanz»-Mann in unterschiedlichen Beziehungen	153		
1.3.		Der «Wechsel»-Mann mit «Dauer-Bedürfnissen» in der Freizeit	156		
2.		Die Lehre von der Annäherung über «Umwegschlaufen» bei noch nicht gefülltem Reagenzglas	157		
3.		Kurzfristige Vorfahrt für die beziehungsgefährdenden Tendenzen	160		
4.		Einige Gedanken zu Nebenbeziehungen	162		
5.		Zusammenfassende Grundsätze	162		
		Kapitel 11 – Wie sich das Kreuz auch zwischen bekannte Persönlichkeiten legt	1.	Winston Churchill und Alan Brooke oder der «Wechsel-Premierminister» und sein «Dauer-Stabschef»	165
2.			Helmut Schmidt und seine Ehefrau Loki oder: Das Riemann-Thomann-Kreuz legt sich auch zwischen «Distanz-Dauer-Menschen»	171	
3.	Helmut Schmidt und Willy Brandt oder: Zwei «Distanz-Bundeskanzler»		176		
4.	Ernest Hemingway und Martha Gellhorn oder: Einer hat immer mehr Wechsel-Elemente		184		
5.	Jitzchak Rabin und Shimon Peres oder Distanz-Dauer gegen Nähe-Wechsel		188		
6.	Jitzchak Rabin und Yigal Allon oder: Warum Distanz-Dauer und Nähe-Wechsel doch funktionieren kann		198		

		7.	«The greatest Rock'n'Roll-Band in the world: The Rolling Stones»	206
		8.	Die Kennedy-Brüder John F. und Robert F. oder: Wie das öffentliche Image täuschen kann	212
	Kapitel 12 – Das Riemann- Thomann-Modell in Konflikten	1.	Einstieg	225
		2.	Exkurs: «Schwierige» Gefühle und das «Kern-Schalen-Modell»	226
		3.	«Schwierige» Gefühle und das Riemann-Thomann-Modell	228
		4.	Die vier Stresstypen nach Virginia Satir	231
		5.	Das Riemann-Thomann-Modell als Diagnoseinstrument in Konfliktgesprächen	233
		6.	Das Modell in der Erklärungs- und Lösungsphase der Konfliktbearbeitung	236
		7.	Ein eigener Praxisfall	238
		8.	Erkenntnisse für Konfliktshelfer	240
Teil E «Modelle»	Kapitel 13 – Das Wesen des Riemann-Thomann- Modells	1.	Wozu dient das Riemann-Thomann-Modell?	241
		2.	Das Riemann-Thomann-Modell als Beziehungsfeld-Theorie	241
		3.	Warum «Riemann-Thomann» doch auch ein Persönlichkeitsmodell ist	243
		4.	Zusammenfassung	244
	Kapitel 14 – Riemann-Thomann- Ein Entwicklungs- modell	1.	Die besonderen Stärken des Modells	247
		2.	Anwendungsmöglichkeiten des Modells	248
		3.	Riemann-Thomann als Entwicklungsmodell	250
		4.	Zwei Beispiele für Entwicklung auf der Achse Nähe-Distanz	251
		5.	Die Menschen dürfen verschieden sein	252
	Kapitel 15 – Die Integration des Riemann-Thomann- Modells in Modelle von Friedemann Schulz von Thun	1.	Einstieg	255
		2.	Bedürfnisse in Seminaren und Weiterbildungen und das Kommunikationsquadrat	255
		3.	Das Kommunikationsquadrat und das Riemann-Thomann-Modell	259
		4.	Die integrale Seminarleitung	261
		5.	Das Riemann-Thomann-Modell und die «typengerechte Ansprache»	262
		6.	Das innere Team und das Riemann-Thomann-Modell	264
		7.	Das Werte- und Entwicklungsquadrat und das Riemann-Thomann-Modell	268

	8.	Das Werte- und Entwicklungsquadrat und das Riemann-Thomann-Modell und die Regenbogenqualität («dritte Qualität») als Integration der Gegensätze	272
	9.	Der Teufelskreis und das Riemann-Thomann-Modell	275
	10.	Die acht Kommunikationsstile nach Schulz von Thun und das Riemann-Thomann-Modell	278
<hr/>			
Kapitel 16 – Ein Blick auf zwei ähnliche Modelle	1.	Warum «ein Blick auf zwei ähnliche Modelle» Sinn macht	287
	2.	Die «vier bipolaren Potenziale der psychischen Grundstruktur» von Gerda Jun	287
	3.	Die Verbindung des Riemann-Thomann-Modells mit Gerda Juns «vier bipolaren Potenzialen der psychischen Grundstruktur»	290
	4.	Die «integrale Persönlichkeit» nach Gerda Jun als Entwicklungsziel	292
	5.	Die «kleine psychoanalytische Charakterkunde» von Karl König	294
	6.	Warum das Riemann-Thomann-Modell mit vier Grundstrebungen trotz Karl Königs «kleiner psychoanalytischen Charakterkunde» weiterhin Sinn macht und warum die Grenzen des Modells existieren und beachtet werden sollt	299
	6.1.	Einstieg	299
	6.2.	Phobisch strukturierte Menschen	299
	6.3.	Narzisstisch strukturierte Menschen	301
	6.4.	«Bonus-Material»: Zur Objektbeziehungstheorie als Ergänzung zu den Ansichten Karl Königs zu Narzissmus, Borderline und schizoider Struktur	303
	6.5.	Schlussfolgerungen und die Grenzen des Riemann-Thomann-Modells	307
<hr/>			
		Kapitel 17–Dank	309
<hr/>			
Teil F «Anhang»	Anhang	Literaturverzeichnis	315
		Bildnachweis	327
		Personen- und Stichwortregister	331
		Über den Autor	336
<hr/>			