

Inhaltsverzeichnis

Wie wir reden, bestimmt unser Leben	9
Just before a big transformation	13
Achtsamkeit beginnt bei dir!	19
Hilfe, bin ich wirklich so?	21
Begegne den Menschen auf Augenhöhe	24
Auf welcher Ebene sprichst du?	32
Lerne aus Erfolgen!	39
Was bewegt dein Gegenüber?	42
Was ist Sprache?	47
Gehe in die Tiefe!	48
Wie tickt dein Gegenüber?	67
Achte auf nonverbale Signale!	72
Vier Ohren hören mehr	76
Das bewegt Menschen	81
Überlebenshaltungen – daran erkennst du sie	83
Wann ergibt was Sinn?	91
Welche Fragen stellst du dir?	100
Verstehst du mich richtig?	109
Achtsame Sprache – das ist dein Rüstzeug	113
Trainiere deinen Geist	113
Verbindung braucht Sympathie	118
Der Ton macht die Musik	124
Wechsle doch die Perspektive	125
Wähle den passenden Rahmen	128

Sei respektvoll zu dir selbst!	143
Nicht schon wieder aufstehen	144
Der Weg zur Arbeit	146
Schon wieder endloses Gerede	148
Ja, Schatz, bringe ich mit	149
Ständig übersieht man mich	149
Lerne, nein zu sagen	151
Sei freundlich zu dir selbst	152
Kommunikation unter Stress	155
Wenn Menschen Stress machen	155
Nichts geht voran	156
Alles hängt an mir	157
Sagt mir nicht, was ich tun soll	158
Jetzt reicht's aber!	159
Wie löse ich Konflikte?	161
Ich werde falsch verstanden	162
Kinder krank, die Schule ruft an	163
Streit um die Diensterteilung	165
Wir sind dauernd unterschiedlicher Meinung	166
Wie kommuniziere ich unter Druck von außen?	169
Die Märkte brechen ein	169
Kunde droht mit Auftragsentzug	170
Der Chef macht riesig Stress	171
Mein Partner macht noch mehr Stress	172
Kommunikation auf Beziehungsebene	173
Wann kommst du heim?	174
Schon wieder Überstunden?	174
Ist dir die Arbeit wichtiger als ich?	176
Auf dich kann man sich nicht verlassen!	178

So läuft es gut mit Freunden und Nachbarn	179
Gutes Einvernehmen herstellen	179
Der Lärm ist nicht auszuhalten!	180
Ich brauche Hilfe	181
Wie bringt mich meine Kommunikation voran?	183
Warum habe ich nie Zeit für mich?	183
Alle anderen haben es viel besser	184
Bin ich nicht gut genug für diese Welt?	185
Ab jetzt denkst du anders!	187
Empathie statt Perfektionismus	187
Dankbarkeit statt Selbsterniedrigung	188
Grenzen setzen, statt zu fliehen	189
Integrieren, statt zu unterdrücken	190
Lernen, statt zu wissen	190
Klarheit, statt sich zu verstecken	191
Beitragen, statt zu kritisieren	192
Kraft statt Übermacht	192
Haltung, statt sich zu verbiegen	193
Engagement statt Kontrolle	194
Gefühle ansprechen, statt sie unterdrücken	195
Freude haben, statt Opfer sein	196
Zugehörigkeit statt Diskriminierung	197
Anerkennung geben, statt sie einzufordern	198
Klarheit statt Zickzackkurs	199
Von Herzen agieren, statt von Schmerzen getrieben	199
Nachwort	201
Anhang	202
Quellenverzeichnis	202
Anmerkungen	204