

INHALT

ERSTER TEIL: DAS PROBLEM VERSTEHEN	7
Kapitel 1: Kommunikation ist das Problem	8
Kapitel 2: Was uns keiner beibringt	21
Kapitel 3: Warum kann es nicht einfach leicht sein?	37
Kapitel 4: Was kaum jemand über Kommunikation weiß	55
Kapitel 5: Und was ist die Lösung?	68
ZWEITER TEIL: DAS FUNDAMENT AUFBAUEN	87
Kapitel 6: Die alte Schutzstrategie erkennen	88
Kapitel 7: Die Erfahrungen, die uns gefangen halten	111
Kapitel 8: Wie die Vergangenheit uns beeinflusst	127
Kapitel 9: Eine neue Strategie für sich selbst finden	143
Kapitel 10: Die Verständnis-Formel	167
DRITTER TEIL: ZUSAMMEN WACHSEN	197
Kapitel 11: Reparieren, was kaputtgegangen ist	198
Kapitel 12: Der positive Kreislauf	218
Hannah und Timo	222
Elli und Francesca	224
Antonia und Yasin	227
Evelyn und Jannik	230
Torben und Emanuel	233
Kapitel 13: Sammlung – Typische Probleme und ihre Lösungen	237
Kapitel 14: Zum Abschluss	243
Über die Autorin	249
Quellen	251