

INHALTSVERZEICHNIS

- 1.0 EINFÜHRUNG 9**
- 1.1 Kommt Ihnen das bekannt vor? 10
- 1.2 Gebrauchsanleitung für die Werkzeugkiste 13

- 2.0 DER ERSTE SCHRITT IN EINE POSITIVE ZUKUNFT
DES VERSTEHENS 15**
- 2.1 Die rosarote Brille 16
- 2.2 Vorsorgen statt Nachsorgen 18
- 2.3 Erste kleine Schritte 18

- 3.0 DIE LANDKARTE DER GEFÜHLE
UND BEDÜRFNISSE 23**
- 3.1 Was nervt? Die kleinen und großen „Aufreger“
im täglichen Leben 25
- 3.2 Heimspiel oder Auswärtsspiel 26

29	Wünsche von den Augen ablesen	3.3
31	Vorwürfe sind maskierte Bedürfnisse	3.4
	Umgang mit Emotionen –	3.5
35	Wie Sie Ihre Emotionen in gute Bahnen lenken	
	WIE IHRE WAHRNEHMUNG AUSGETRICKST WIRD	4.0
45	UND WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN	
49	„Ich sehe was, was du nicht siehst!“	4.1
50	Im Scheinwerferlicht	4.2
54	Unsere Schublade	4.3
57	Tun oder sein, das ist hier die Frage	4.4
60	Die Blinden und der Elefant	4.5

- 5.0** „MAN KANN NICHT NICHT KOMMUNIZIEREN“
PAUL WATZLAWICK 65

- 6.0** **WAS IHNEN ALLES ZU OHREN KOMMT** 73
- 6.1** „Ich verstehe was du sagst, aber nicht was du meinst.“ 74
- 6.2** Stärken und Schwächen der Ohren 75
- 6.3** Ganz Ohr sein – Oder eher alle vier Ohren nutzen 80
- 6.4** Und wie höre ich? 83

- 7.0** **SO BRINGEN SIE IHRE BOTSCHAFT RÜBER** 87
- 7.1** Positives Klima schaffen oder der Ton macht die Musik 89
- 7.2** Wie erlebe ich die Situation? 92
- 7.3** Versteckte Botschaften – Um was geht es mir? 93
- 7.4** Wunschkonzert 99
- 7.5** Methodenbox 100

105	SO GELINGT DAS GESPRÄCH	8.0
106	So gelingt das Gespräch: Wer fragt gewinnt	8.1
107	So gelingt das Gespräch: Ich höre was du sagst!	8.2
116	So gelingt das Gespräch: Verstehen vor verstanden werden	8.3
118	Hilfreiche Tipps für ein konstruktives Gespräch	8.4
	KONSTRUKTIV STATT DESTRUKTIV – 121 VERMEIDEN SIE DIE TYPISCHEN SACKGASSEN	9.0
	122 Reiz und Reaktion	9.1
	124 Vom Teufelskreis zum Engelskreis	9.2
	126 Fitnessstraining für Ihr Einfühlungsvermögen	9.3
129	KLÄRUNGSGESPRÄCHE ERFOLGREICH FÜHREN	10.0
	131 Streittyp	10.1
	133 Vorbereitung ist die halbe Miete	10.2
139	Einstieg ins Gespräch – So gelingt es	10.3

10.4 Und nun geht's zur Sache **140**

10.5 „Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.“ Francis Picabia **141**

10.6 Ende gut, Alles gut **142**

11.0 **STOLPERSTEIN MUSS NICHT SEIN! SO ÜBERWINDEN SIE DIE VERÄNDERUNGSBLOCKADE** **145**

11.1 Was geht als erstes schief? **146**

11.2 Übung macht den Meister! **148**

12.0 **TANKEN SIE BEZIEHUNGSENERGIE** **151**

12.1 Eine Minute für Ihre Entspannung **152**

12.2 Gönnen Sie Ihrer Beziehung die besondere Dusche! **154**

13.0 **HAPPY END ODER WIE TRÄUME WIRKLICHKEIT WERDEN – WIE ES ENDEN SOLLTE!** **157**

160 ANLAGEN

184 DANKSSAGUNG

188 LITERATURVERZEICHNIS