

INHALT

I. Einleitung

1. Miteinander reden	7
2. Das laute Schweigen	8
3. Angst, der heimliche Diktator	10

II. Die gestörte Kommunikation

1. Die unterwerfende Kommunikation	12
2. Die unterwürfige Kommunikation	14
3. Die Geltung heischende Kommunikation	17
4. Die anklagende Kommunikation	20
5. »Ich-bin-nichts«-Kommunikation	21
6. Die sachliche Kommunikation	22
7. Die gefühlsbetonte Kommunikation	25
8. Berieselungs-Kommunikation	27
9. Die schweigende Kommunikation	28
10. Die altruistische Kommunikation	31
11. Die narzistische Kommunikation	32
12. Die verschobene Kommunikation	33

<i>III. Was geschieht bei einer Kommunikation?</i>	37
--	----

IV. Die gesunde Kommunikation

1. Von der Wahrheit	41
2. Vom Hören	42
3. Vom Reden und Schweigen	44
4. Vom Annehmen	46
5. Von der Vergebung	47
6. Die positive Weichenstellung	49
7. Von der Kränkbarkeit	53
8. Von der Demut	55
9. Das neue Ziel	57
10. Vom Gespräch mit Gott	58
11. Was tun, wenn der andere sich nicht verändert?	59
12. Von der Liebe	61
13. Das Lebensprogramm	63