

Inhalt

I.	»Wie geht es Ihnen?«	9
II.	Kommunikation – Das Bedürfnis nach Kontakt und Resonanz	15
III.	Kommunikationsformen	25
	1. Direkte Kommunikation	28
	2. Indirekte Kommunikation	30
	3. Vermeidende Kommunikation	43
	4. Unklare Kommunikation	54
	5. Redundante Kommunikation	58
	6. Betonte Kommunikation	61
	7. Nonverbale Kommunikation	63
	8. Kommunikative Rahmenbedingungen	65
IV.	Kommunikationsfallen	69
	1. Double-Bind-Kommunikation	70
	2. Kommunikative Gewalt	80
	3. Kommunikative Verschiebung	92
	4. Der Bedürfniskonflikt	99
V.	Meta-Kommunikation – Ein Ausstieg aus Konflikten	105
	1. Die »dumme« Psyche	108
	2. Die AVIS-Methode	131
	3. »Ich-Botschaften«	153
VI.	Lernziel: Kommunikation	167