

Inhalt

Vorwort 9

I Einleitung 11

Von der allgemeinen zur differenziellen Kommunikationspsychologie 11

II Werkzeuge kommunikationspsychologischen Denkens und Arbeitens 21

1. Das «Quadrat der Nachricht» 21

2. Vier Stationen zwischenmenschlicher Kreisläufe 31

2.1 Beispiel Ehe und Partnerschaft 33

2.2 Beispiel Kindererziehung 36

2.3 Beispiel Berufsleben 37

2.4 Offene und verdeckte Kreisläufe 40

3. Das Werte- und Entwicklungsquadrat 43

3.1 Die allgemeine Struktur 43

3.2 Wie konstruiere ich ein Wertequadrat? Übungen 46

3.3 Grundlegende Wertequadrate für die zwischenmenschliche Kommunikation 51

Wahrhaftigkeit und Wirkungsbewusstsein 51

«Liebender Kampf»: Akzeptierung und Konfrontation 53

3.4 Vom Werte- zum Entwicklungsquadrat 54

3.5 Polarisierungen in Diskussionen durchschauen – Übungen 60

III Kommunikationsstile zwischen Persönlichkeits- und Beziehungsdynamik 65

1. Der bedürftig-abhängige Stil 69

1.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund 70

1.2 Der systemische Blickwinkel 76

1.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	80
Autonomie und Selbstverantwortung	82
2. Der helfende Stil	87
2.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	87
2.2 Der systemische Blickwinkel	96
2.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	100
Eigenständigkeit und Bedürftigkeit	101
Behütung und Herausforderung	103
Anteilnahme und Abgrenzung	104
3. Der selbst-lose Stil	108
3.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	108
3.2 Der systemische Blickwinkel	116
3.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	121
Selbstbehauptung und Hingabe	122
Selbstbehauptung: «Ich» und «Nein» sagen	127
Aggression und Kampfgeist	133
4. Der aggressiv-entwertende Stil	135
4.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	136
Oberhandtechniken	140
Männer gegenüber Frauen im Beruf	143
Erziehung	145
Politischer Dialog	146
4.2 Der systemische Blickwinkel	152
4.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	154
Konfrontation und Rehabilitierung der Du-Botschaft	154
Respekt und Selbstachtung	166
Konfrontation und Anerkennung	167
Übung	169
Die Kunst der positiven Umdeutung	169
Direktheit und Takt	172
Konfrontation und Selbsterforschung	176
Übung	179

5. Der sich beweisende Stil	181
5.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	181
5.2 Der systemische Blickwinkel	187
5.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	191
Leistung und Be-Sinn-ung	192
Übungen	199
6. Der bestimmende-kontrollierende Stil	201
6.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	201
6.2 Der systemische Blickwinkel	210
Großmeister und Musterschüler	210
Strenge Eltern und choatisch-rebellierende Jugend	212
6.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	215
Nondirektive Gesprächsführung	216
Direktivität und Nondirektivität in Pädagogik, Therapie und Erwachsenenbildung	217
Selbstkontrolle und Sich-Zulassen	223
7. Der sich distanzierende Stil	226
7.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	226
7.2 Der systemische Blickwinkel	236
Teufelskreis von Nähe und Distanz	239
Empfehlungen an den Nähe-Partner	252
Empfehlungen an den Distanz-Partner	254
7.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	256
Klarheit der Rollenbeziehung und authentische Begegnung von Mensch zu Mensch	256
Unbefangene Kontaktbereitschaft und reservierte Zurückhaltung	258
Die Sprache der Nähe	261
Empathische und diagnostische Empfangsweise	263
Abgrenzung und Verbundenheit	266
Selbsterfahrung für Distanzierte?	268

8. Der mitteilungsfreudig-dramatisierende Stil 272

8.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund 272

8.2 Der systemische Blickwinkel 284

8.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung 286

Ausblick 293

Literatur 300

Sachregister 303