

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einführung	15
Zu Beginn eine alltägliche Situation	31
1. Der beschämende Kommunikationsstil	32
1.1 Objektposition	33
1.2 Boden entziehen	36
1.3 Bedrängen	37
1.4 Der Zusammenhang von Objektposition, Boden entziehen und Bedrängen	39
1.5 Wie gestalte ich ein beschämendes Gespräch oder Schriftstück?	39
1.6 Welche Effekte hat ein beschämender Kommunikationsstil und wie gehe ich mit ihnen um? . .	41
1.7 Grenzen für den beschämenden Kommunikationsstil . .	45

2. Der würdigende Kommunikationsstil	48
2.1 Subjektposition	49
2.2 Unterstützen	54
2.3 Freiraum geben	56
2.4 Der Zusammenhang von Subjektposition, Unterstützen und Freiraum geben	59
2.5 Wie gestalte ich ein würdigendes Gespräch oder Schriftstück?	59
2.6 Welche Effekte hat ein würdigender Kommunikationsstil und wie gehe ich mit ihnen um? . . .	63
2.7 Grenzen für den würdigenden Kommunikationsstil . . .	64
3. Was ich noch zu sagen hätte	69
3.1 Zwei Fliegen mit einer Klappe	69
3.2 Kommunizieren im System	69
3.3 Wie reagiere ich, wenn ich Zeuge eines beschämenden Gesprächs werde?	74
3.4 Sein statt Nein! Oder Ja dem Ja und Nein dem Nein! . . .	74
3.5 Ein Nein, das möglich sein muss	80
3.6 Der Ton macht die Musik	83
3.7 Steter Tropfen höhlt den Stein oder der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt	85

3.8	Auf Umwegen direkt zum Ziel	86
3.9	Die liebe Pubertät	88
3.10	Entschuldigen	89
3.11	Loben oder anerkennen?	90
3.12	Humor	91
3.13	Das innere Gespräch mit mir selbst	92
3.14	Übung macht den Meister	93
3.15	In Konflikt mit dem Konflikt	95
3.16	Das Umfeld	97
3.17	Es ist vorbei	99
	Die alltägliche Situation vom Beginn	102
	Schlusswort	105
	Anhang mit Beispielen für (1.) beschämendes und (2.) würdigendes Kommunizieren	109
	Weiterführende Literatur	137
	Personenregister	141
	Sachregister	143