

INHALT

| | |
|--|-----|
| ERSTER TEIL: DAS PROBLEM VERSTEHEN | 7 |
| Kapitel 1: Kommunikation ist das Problem | 8 |
| Kapitel 2: Was uns keiner beibringt | 21 |
| Kapitel 3: Warum kann es nicht einfach leicht sein? | 37 |
| Kapitel 4: Was kaum jemand über Kommunikation weiß | 55 |
| Kapitel 5: Und was ist die Lösung? | 68 |
| ZWEITER TEIL: DAS FUNDAMENT AUFBAUEN | 87 |
| Kapitel 6: Die alte Schutzstrategie erkennen | 88 |
| Kapitel 7: Die Erfahrungen, die uns gefangen halten | 111 |
| Kapitel 8: Wie die Vergangenheit uns beeinflusst | 127 |
| Kapitel 9: Eine neue Strategie für sich selbst finden | 143 |
| Kapitel 10: Die Verständnis-Formel | 167 |
| DRITTER TEIL: ZUSAMMEN WACHSEN | 197 |
| Kapitel 11: Reparieren, was kaputtgegangen ist | 198 |
| Kapitel 12: Der positive Kreislauf | 218 |
| Hannah und Timo | 222 |
| Elli und Francesca | 224 |
| Antonia und Yasin | 227 |
| Evelyn und Jannik | 230 |
| Torben und Emanuel | 233 |
| Kapitel 13: Sammlung – Typische Probleme und ihre Lösungen | 237 |
| Kapitel 14: Zum Abschluss | 243 |
| Über die Autorin | 249 |
| Quellen | 251 |