

## Inhalt

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Warum Kommunikation so kompliziert ist</b>      | <b>5</b>  |
| ▪ Die enorme Wirkung der Kommunikation             | 6         |
| ▪ Was das Kommunizieren so störanfällig macht      | 7         |
| ▪ Kommunikationsfallen                             | 25        |
| <b>Fallen, die wir uns selbst stellen</b>          | <b>27</b> |
| ▪ Viel reden                                       | 28        |
| ▪ Schnell reden                                    | 30        |
| ▪ Nur den Verstand ansprechen                      | 33        |
| ▪ Versteckte Appelle                               | 36        |
| ▪ Bei Provokation und Angriff zurückschlagen       | 40        |
| ▪ Bei Drohung und Angriff zurückweichen            | 46        |
| ▪ »Unechtes« Sprechen oder mangelnde Authentizität | 49        |
| <b>Fallen, die uns andere stellen</b>              | <b>55</b> |
| ▪ Taktik Nr. 1: Verunsichern                       | 56        |
| ▪ Taktik Nr. 2: Angreifen                          | 62        |
| ▪ Taktik Nr. 3: Täuschen                           | 74        |

|                                              |                |
|----------------------------------------------|----------------|
| <b>Lieblingsfallen von Frauen</b>            | <b>87</b>      |
| ▪ Defensive Sprache                          | 88             |
| ▪ Widersprüchliche Signale                   | 92             |
| ▪ Selbstabwertung                            | 96             |
| ▪ Verharmlosende Körpersprache               | 99             |
| <br><b>Lieblingsfallen von Männern</b>       | <br><b>103</b> |
| ▪ Belehrungsvorträge und Mansplaining        | 104            |
| ▪ Behauptungssicherheit                      | 107            |
| ▪ Schweigen, ignorieren                      | 110            |
| ▪ Pseudosachlichkeit                         | 111            |
| <br><b>Ihr persönlicher Anti-Fallen-Plan</b> | <br><b>117</b> |
| ▪ Der Fallen-Check                           | 118            |
| ▪ Neue Kommunikationsmuster etablieren       | 120            |
| ▪ Sich Unterstützung holen                   | 122            |
| <br>▪ Stichwortverzeichnis                   | <br>124        |