

Inhalt

Vorwort von Dr. Alexander Kugelstadt 9

Vorwort von Lisa Holtmeier 13

- 1 »Ich würde Sie gerne
in meinem Büro sprechen!«**
Informationsdefizite 15
- 2 »Damit kenne ich mich aus!«**
Dunning-Kruger-Effekt und Confirmation
Bias 23
- 3 Sprache schafft Wirklichkeit**
Negatives Framing 36
- 4 »Wie ist das wohl gemeint?«**
Overthinking und Rumination 49
- 5 »Du weißt doch, wie ich bin!«**
Nonpology 65
- 6 »Es ist alles super!«**
Passiv-aggressive Kommunikation 78
- 7 »Nicht gemeckert ist genug gelobt«**
Fehlende Wertschätzung 88

- 3** »Ich komme nicht an sie ran!«
Stonewalling 100
- 9** »Ich bin ...«
Negative Identitätssprachmuster 112
- 10** »Ich kümmere mich darum ...«
Aufopfernde Sprache und
People Pleasing 126
- 11** »Du übertreibst!«
Vorwürfe 138
- 12** **Fight, flight, freeze oder fawn**
Kommunikative Stresssituationen 148
- 13** »Kein Wunder, dass er Single ist!«
Lästern und Venting 160
- 14** **Verschwörungstheorien und Fake News**
Gaslighting 170
- 15** »Kopf hoch!«
Toxische Positivität 181
- 16** »Ich gebe dir mal einen
gut gemeinten Ratschlag!«
Übergriffige Kommunikation 190
- 17** »Darf ich eine Frage stellen?«
Unsichere Kommunikation und
sich selbst kleinreden 198

18 »Das haben wir schon immer so gemacht!«
Killerphrasen 210

19 Mona – eine Frau voller Vielseitigkeit
Zyklusorientierte Kommunikation 221

20 Wenn Worte zu Waffen werden
Kränkung und sprachliche Gewalt 229

Wortmedizin: Hausapotheke 243

Danksagung 246

Quellen und Anmerkungen 248