

Inhalt

1 – Einleitung	17
1.1 – Wie du mit diesem Buch arbeitest und was es bewirken kann	17
1.2 – Wie der Übungsband aufgebaut ist	20
1.3 – Welche Arten von Leserinnen und Lesern es gibt: Auflösung zum Selbsttest	23
2 – Wie Sinn und Ziel zu finden sind	29
2.1 – Visionen sind der ‚Zukunftsstoff‘	29
2.2 – Anstoß für Veränderung	31
2.3 – Die Zeit planen	38
2.4 – Ressourcen planen	42
2.5 – Mentale Lasten abwerfen	44
2.6 – Einzigartigkeit	47
2.7 – Zeit vertreiben? Zeit intensiv nutzen!	50
3 – Auf welche rhetorischen Fähigkeiten es ankommt	55
3.1 – Rede, Vortrag, Referat	55
3.2 – Der Geschmack des gesprochenen Wortes	60
3.3 – Hinhören, Weghören, Zuhören	65
3.4 – Was der Körper spricht	68
3.5 – Der Subtext der Stimme	74
3.6 – Es gibt viele Arten zu fragen	77
3.7 – Feedback und Schlagfertigkeit	82

4 – Welche dialektischen Mittel nützlich sind	89
4.1 – Argumentieren	89
4.2 – Formulieren	94
4.3 – Fit in der Diskussion	99
4.4 – Verhandeln, aber wie?	102
4.5 – Spitzfindigkeiten und andere Nebensachen	106
4.6 – Widerstehen und Widerlegen	112
4.7 – Streitgespräch und Disputation	117
 5 – Wie das Schreiben erlernt werden kann	 121
5.1 – Schreibfallen vermeiden	121
5.2 – Erste Hilfe gegen Schreibhemmungen	123
5.3 – Kleine Schritte wagen	127
5.4 – Den springenden Punkt finden	129
5.5 – Einstiegsszenarien und Standardgliederungen	132
5.6 – Schreibphasen trennen	135
5.7 – Zitierweise und Zitate überprüfen	138
 6 – Wie mit der Informationsflut umzugehen ist	 143
6.1 – Technische Informationsaneignung	143
6.2 – Effektives Lesen	148
6.3 – Verarbeitung von Informationen	154
6.4 – Wortbilder (er-)finden	158
6.5 – Kombination der Sinne	164
6.6 – Bewältigung von Stress	170
6.7 – Synästhesie	175

7 – Was Kooperation bewirken kann	181
7.1 – Gruppen, Cliquen, Netzwerke? Teams!	181
7.2 – Das Produktive an der Krise	186
7.3 – Das Gruppengespräch steuern: Moderation	191
7.4 – Energieverluste vermeiden: Mediation	197
7.5 – Den Konfliktverlauf stoppen: Interventionen	207
7.6 – Aus dem Scheitern lernen	212
7.7 – Interaktion themenzentriert gestalten	214
 8 – Wem alles zu danken ist	 221
 9 – Test- und Lösungspool	 223
9.1 – Mögliche Lösungen zu den Kommunikationsübungen und zum Konfliktmanagement	223
9.2 – Selbstüberprüfung: Lerntyp und Lernkanäle	225
9.3 – Selbstüberprüfung: Lernstil	229
9.4 – Selbstüberprüfung: Prüfungsangst	237
9.5 – Selbstüberprüfung: Teamorientierung	238
 10 – Welche Literaturhinweise nützlich sind	 241