

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von der Plappersucht 9

1 Die wundersame Welt der Stille

- Schweigen tut gut 13
- Warum nur wenige diese wunderbare Welt kennen 17
- Warum Schweigen wirkt 22
- Eine Gesellschaft, die den Respekt verloren hat 35
- Kurz und knapp: Schweigen wirkt 39

2 Der Lohn des Schweigens

- Wie wir uns um den verdienten Lohn bringen 40
- Stille Wasser gründen tief 42
- Wissen ist der Lohn des Schweigens 46
- Wie man jemanden auf die Palme redet 49
- Pacing – der Weg ins Schweigen 53
- Wer schweigt, denkt besser 56
- Schweigen macht dich stark! 57
- Das Recht zu schweigen 59
- Kurz und knapp: Nutze das Schweigen! 62

3 Warum wir nicht die Klappe halten können

- Wer redet, hat scheinbar alles unter Kontrolle 63
- Wie aufgezogen 66

Die Fehlattributions-Falle	70
Wir reden, um nicht hören zu müssen	73
Egoisten pochen auf ihren Status	76
Ich rede, also bin ich	79
Auf den roten Knopf gedrückt	82
Gedankenlos und wortreich	85
Kurz und knapp: Schweigen lernen	87

4 Auf der Flucht vor dem inneren Schweigen

Warum wir vor etwas flüchten, das wir suchen	88
Wo wir suchen sollten, wenn wir uns verloren haben	91
Lernen, mit sich selbst zu reden	92
Wie wir mit uns umgehen	100
Mit sich selbst im Einklang	107
Bewegung in der Stille	112
Kurz und knapp: Suche die Stille und finde dich selbst!	114

5 Die peinliche Stille

»Reden ist Silber, Schweigen ist Gold«	115
Entertainer schweigen nicht	119
Keine Angst vor Small Talk und Vortrag!	121
Auf intelligente Art das Schweigen brechen	126
Wirklich peinlich: Feiges Schweigen	131
Kurz und knapp: Nie wieder peinliche Stille!	132

6 Hier schweigen Sie besser

Der Fettnäpfchen-Reflex	133
Provozieren, suggerieren, manipulieren	136
Was tun bei Beleidigungen?	142
Statt verbaler Attacken konsequent schweigen	145
Schweigend verhandeln	149
Das beste Rezept bei Reklamationen	153
Bedarfsklärung: Was fehlt der Welt?	155
Schweigen als Instrument: Coaching	159

Reden und Schweigen nach dem Stop-and-go-Prinzip **164**
Kurz und knapp: Klappe zu und durch! **169**

7 Die Kunstopause

Mach mal Pause! **170**
Pause machen – wann? **177**
Mimik und Gestik in der Kunstopause **180**
Ohne Worte sprechen **183**
Der Starke schweigt **185**
Schweigen für Fortgeschrittene **189**
Kurz und knapp: Denkpause geben **194**

8 Halt endlich die Klappe!

Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt **195**
Lass dir nicht die Ruhe rauben! **199**
Dem Affen Zucker geben **203**
Metakommunikation: Die Rederei zum Thema machen **209**
Brachial werden **213**
Den Moderator spielen **215**
Kurz und knapp: Andere zum Schweigen bringen **219**

9 In der Stille liegt die Kraft

Gestresst und erschöpft **220**
Das Kraftwerk Stille **226**
Stille löst Probleme **233**
Schweigen hilft zu Abstand und Intuition **238**
Den Sinn des Lebens findest du nur in der Stille **242**
Kurz und knapp: Kraft und Sinn tanken **246**

Nachwort von der heilenden Kraft der Stille 247

Über die Autorin 250