

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 aufgezoogen 66

Die Fehlattributions-Fälle 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 Kunstpause

Mach mal Pause! 170
Pause machen – wann? 177
Mimik und Gestik in der Kunstpause 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