

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Einleitung 7**

### **1. Das Kommunikationsquadrat 11**

**Entstehungsgeschichte 11**

**Das Quadrat – und andere Metaphern des Modells 16**

**Nachricht – Äußerung – Botschaft 19**

**Nutzanwendung des Modells in der Praxis 30**

**Ich- und Du-Botschaft 35**

**Kommunikationspsychologische Empfehlungen für gutes Kommunizieren? 41**

### **2. Das Werte- und Entwicklungsquadrat 49**

**Das Wertequadrat ist auch ein Beratungsquadrat 50**

**Das Wertequadrat ist auch ein Feedback-Quadrat 54**

**Das Wertequadrat ist auch ein Polarisierungsquadrat 57**

**Das Wertequadrat ist auch ein Herausforderungsquadrat 59**

**Die «dritte Qualität» 63**

**Das Wertequadrat ist auch ein Kulturquadrat 69**

**Das Wertequadrat ist auch ein lebensphilosophisches Gleichgewichtsquadrat 71**

### **3. Zwischenmenschliche Teufelskreise und ihre Transformation 77**

**Wie kommt man heraus? 77**

**Erste Perspektive: das Verhalten des anderen «verändern» 81**

**Zweite Perspektive: die eigene innere Reaktion verändern 84**

**Dritte Perspektive: das eigene Verhalten ändern 88**

**Vierte Perspektive: innere Reaktionen des Gegenübers ergründen, annehmen oder «verändern» 91**

**Den Teufelskreis von vorneherein vermeiden 96**

**Vom Umgang mit «Fettnäpfchen-Gefühlen» 103**

<b>4. Das Innere Team</b>	<b>111</b>
Ein konkretes Beispiel: der «innere Schweinehund»	116
Zusammenspiel mit dem Wertequadrat	119
Innere Mediation	125
Integrative Lösungen – simultan oder konsekutiv	128
Die psychotherapeutische und professionelle Perspektive	131
Innere Teamentwicklung	132
Vier Perspektiven professioneller Anwendung	136
<b>5. Persönliche und allgemeine Fragen – das Ganze</b>	
<b>betreffend</b>	<b>141</b>
Persönlicher und menschlicher Werdegang:	
Warum ausgerechnet Psychologie?	141
Warum ausgerechnet Kommunikation?	143
Wer und was hat Sie beeinflusst in der Entwicklung der	
Kommunikationslehre?	150
Ruth Cohn und TZI	151
Christoph Thomann und die Anfänge der «Klärungshilfe»	160
Humanistische und systemische Perspektive –	
humanistisch-systemisches Menschenbild	168
Karin van der Laan und «die Wahrheit der Situation»	179
Der Erfolg der Bücher: Wie schreibt man Best- und	
Longseller?	183
Meine drei «Co-Autoren»	186
Kommunikation und die Quadratur des Kreises	195
Literatur	199