

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 7

1. Das Kommunikationsquadrat 11

Entstehungsgeschichte 11

Das Quadrat – und andere Metaphern des Modells 18

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

4. Das Innere Team 111

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

5. Persönliche und allgemeine Fragen – das Ganze betreffend 141

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