

Prolog 9

1. Wozu ein neues Kommunikationsmodell? 11

- **Historie der Elementaren Kommunikationstypen 13**
- **Die vier Superhelden 16**
- **Die Abweichung und das Besondere 20**

2. Herr Stegmann und seine Superhelden 21

- **Überzeugend, aber auf Dauer langweilig –
der Erde-Supermann 25**
 - Erde in Konflikten 29
 - Erde im Gespräch 30
 - Erde in der Beziehung 32
 - Erde im Job 35
- **Mitfühlend und tiefschürfend –
die Wasser-Superfrau 39**
 - Wasser im Job 41
 - Wasser im Gespräch 45
 - Wasser in der Beziehung 49

- **Begeisternd und selbstverliebt – der Feuer-Supermann 51**
 - Feuer im Gespräch 54 ▪ Feuer im Job 57 ▪ Feuer in der Beziehung 62
- **Freude, Neugierde und Abenteuerlust – die Luft-Superfrau 66**
 - Luft im Gespräch 69 ▪ Luft im Job 73 ▪ Luft in der Beziehung 76

3. Herr Stegmann erkennt seine Schwächen 79

- **Die sechs Gesten 83**
- **Deuten: Das Interesse am Gegenüber 90**
- **Innenraum: Die emotionale Tiefe 98**
- **Zweifel: Die Unentschlossenheit 103**
- **Antipathie: Die entschlossene Abgrenzung 107**
- **Sympathie: Die Selbstliebe 111**
- **Neutral: Die Sachlichkeit 115**
- **Die Gesten in Kombination 119**
- **Die Gesten in den Elementen: Klassische Konditionierung 120**
 - Die Gesten in Erde 122 ▪ Die Gesten in Wasser 125
 - Die Gesten in Feuer 130 ▪ Die Gesten in Luft 133
- **Stärken und Schwächen der Elemente 136**
 - Stärken und Schwächen des Erde-Supermanns 138
 - Stärken und Schwächen der Wasser-Superfrau 144
 - Stärken und Schwächen des Feuer-Supermanns 150
 - Stärken und Schwächen der Luft-Superfrau 156
 - Die Stärken und Schwächen der Elemente im Überblick 163

4. Herr Stegmann lernt ein neues Element 165

- **Wer bin ich? 169**
 - Einsatzbereiche 172 ▪ Weiterentwicklung 176
 - Einsortierung 179

- **Wo gibt es bei der Erde Verbesserungsbedarf? 184**
 - Hilfe in Konflikten 185
 - Hilfe beim Smalltalk 187
 - Hilfe bei emotionalen Gesprächen 188
 - Hilfe für Kreativität 188
 - Hilfe beim Bauchgefühl 190
 - Hilfe beim Socialising 190
- **Wo stößt das Wasser an seine Grenzen? 191**
 - Hilfe beim Nein-Sagen 192
 - Hilfe beim Distanzieren 193
 - Hilfe bei Konflikten 195
 - Hilfe beim Ziehen von Grenzen 196
 - Hilfe für eine dicke Haut 197
 - Hilfe beim Präsentieren 198
 - Hilfe beim Smalltalk 200
- **Wann könnte Feuer von anderen Elementen Hilfe gebrauchen? 200**
 - Hilfe bei der Führungskommunikation 201
 - Hilfe bei der Teamkommunikation 203
 - Hilfe für Gelassenheit 204
 - Hilfe bei Motivation 207
 - Hilfe bei Konflikten 208
 - Hilfe beim Netzwerken 210
 - Hilfe in Beziehungen 210
- **Wann ist die Luft allein nicht ausreichend? 212**
 - Hilfe bei der Führungskommunikation 212
 - Hilfe beim Präsentieren 213
 - Hilfe beim Verhandeln 215
 - Hilfe für Präsenz 215
 - Hilfe beim Fokussieren 216

5. Herr Stegmann und seine Kunden 219

- **Wer braucht was? 222**
- **Die passende Ansprechhaltung für Erde 223**
- **Wie Sie optimal auf Luft zugehen können 225**
- **Was braucht Ihr Feuer-Gesprächspartner? 228**
- **Wie Wasser angesprochen werden möchte 231**

Epilog: Herr Stegmann nach dem Upgrade 235

Linkliste der QR-Codes 237