

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 Über-
blick 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