

# INHALT

<b>Einleitung</b>	11
<b>Muss ja!</b>	
Wie Ihnen Sprache zu mehr Freiheit verhilft	15
<b>Nichts ist, wie es ist</b>	
Warum Sie sich von Vorurteilen befreien, wenn Sie weniger »ist« sagen	23
<b>Ich bin nicht zickig. Ich bin emotionsflexibel</b>	
Wie Sie neues Licht auf ein vermeintliches Problem werfen	29
<b>Ich habe keinen Plan!</b>	
Wie Sie auch planlos ins Ziel kommen	36
<b>Keinen Stress, okay?</b>	
Wie Sie Ihre Sprache entspannen	44
<b>Da arbeiten wir aber noch mal dran</b>	
Wie Sie weniger sprachlich schufteten	50
<b>Chill-out-Zone</b>	
Wie Sie Wutsprache befrieden	55
<b>Hast du nicht was vergessen?</b>	
Das sagen die Worte über Sie, die Sie nicht sagen	62
<b>Immer lässt du mich nie ausreden</b>	
Wie Sie die konkrete Aussage hinter Verallgemeinerungen aufdecken	68
<b>Das wird man ja wohl noch sagen dürfen!</b>	
Verstecken Sie sich nicht hinter Ihrem »man«.	74
<b>Aber-kadabra</b>	
Warum es sich lohnt, so manches »aber« wegzuzaubern	78
<b>Du kannst mich mal!</b>	
Wie das Wörtchen »mal« uns unverbindlich macht	82
	5

<b>Noch ist nicht alles gesagt!</b>	
Was das Wörtchen »noch« bewirkt	85
<b>Jetzt mal ehrlich!</b>	
Die <i>Ehrlich</i> -Lüge	90
<b>Nicht wahr?</b>	
Wo Verneinung von Vorteil ist und wo nicht	93
<b>Ihr wisst ja, dass ihr nichts wisst</b>	
Wie Sie versteckte Vorwürfe erkennen und vermeiden	97
<b>Halten Sie doch einfach mal den Mund!</b>	
Von der Macht des Schweigens	100
<b>Das macht doch alles keinen Sinn!</b>	
Aber wie macht man einen Sinn?	105
<b>Hilfe, die 90er wollen ihre Sprüche zurück!</b>	
Redewendungen aus dem schönsten Jahrzehnt aller Zeiten	121
<b>Klug geschissen!</b>	
Die liebsten Phrasen von Besserwissern	123
<b>Ich liebe dich, du kleines Arschloch</b>	
Die doppelte Botschaft	141
<b>Die undichte Seele</b>	
Warum sich Mut zur Ich-Botschaft lohnt	147
<b>Wie Sie aufhören, sich selbst zu verkleinern</b>	160
<b>Das Unbewusste glaubt, was es hört</b>	
Sprach-Coach Jessica Wahl im Interview	163
<b>Privat bin ich ganz anders!</b>	
Warum das Wort »privat« zweischneidig ist	170
<b>Gute Fragen, schlechte Fragen</b>	176
<b>Generation Warum</b>	
Wie Sie die richtigen W-Fragen stellen	184

<b>Unsere Sprache ist das Ergebnis unserer Gefühle</b>	
Kommunikationstrainer Attila Albert erklärt, warum Phrasen ihn langweilen und warum Weltfrieden in uns selbst beginnt	203
<b>Raus aus dem Schatten, rein ins Licht</b>	
Wie wir anhand unserer Sprache unsere Motivation entdecken	211
<b>Fakten über Sprache</b>	221
<b>Haste Worte?</b>	
Schlüsselbegriffe und schlüssige Zeiten	226
<b>Sparen Sie sich die Worte</b>	
Wie Sie Ihre Sprache entschlacken	234
<b>Das ist ja voll einfach</b>	
Wie Sie überflüssige Adverbien loswerden	241
<b>Finden Sie Ihr Mantra</b>	251
<b>Die Macht der Metaphern</b>	256
<b>Ich denke mich schlank</b>	
Wie Sie mit Worten abnehmen	267
<b>Nachsatz</b>	287