

Inhalt

Beziehung als Lebenselixier	5
▪ Gemeinsam statt einsam	6
▪ Beziehung motiviert	9
▪ Das mitfühlende Gehirn	19
▪ Empathie als Grundvoraussetzung für Beziehung	28
 Wie wir in Gesprächen Brücken bauen	 37
▪ Die fünf Schlüsselfaktoren der Empathie	38
▪ Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation	48
▪ Mit Sprache Türen öffnen	67
▪ Eigenverantwortung und Initiative fördern	72
 Brücken bauen in herausfordernden Situationen	 75
▪ Das Fundament: Wohlwollen	76
▪ Selbsteinführung bei Antipathien	77
▪ Mit dem Empathie-Scan hinter die Fassade schauen	80
▪ Mit Quick-Empathie Meetings verbessern	84

▪ Veränderungsprozesse unterstützen	87
▪ Beziehungen ins Lot bringen	89
▪ Das Ja hinter einem Nein hören	95
▪ Wenn der andere schweigt – Kontakt herstellen	100
▪ Grenzen im Kopf überwinden	105

Brücken bauen in Unternehmen und Gesellschaft **109**

▪ Die Fülle der Möglichkeiten	110
▪ Wertschätzung im privaten Umfeld	111
▪ Einfluss nehmen am Arbeitsplatz	112
▪ Gesellschaftlich wirksam handeln	114
▪ Literatur	118
▪ Stichwortverzeichnis	121
▪ Die Autorinnen	123