

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
▪ Selbsteinfühlung 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