

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Rudolf Wimmer	5
Vorwort	9
1 Einleitung: Kokreative Prozesse in Teams	13
Teil 1: Salutogene Kommunikation	15
2 Salutogenese – Was hält uns gesund?	17
2.1 Kohärenz – Womit gehen wir in Resonanz?	17
2.1.1 Verstehbarkeit	19
2.1.2 Handhabbarkeit	19
2.1.3 Bedeutsamkeit	20
2.2 Kokreativ durch Kohärenz?	21
3 Was ist Kommunikation?	25
3.1 Wer spricht mit wem?	27
3.1.1 Darf ich vorstellen: Lion, Kim, Adiam und Dana	28
3.1.2 Was bisher geschah	29
3.2 Die drei Felder der Kommunikation	30
3.2.1 Die nonverbale Kommunikation	31
3.2.1.1 Nonverbale Kommunikation und wie wir sie interpretieren	34
3.2.1.2 Bewusste Körpersprache	36
3.2.2 Die paraverbale Kommunikation	39
3.2.3 Die verbale Kommunikation	42
3.2.3.1 Resonanzen	44
3.2.3.2 Kommunikative Konsequenzen	46
3.3 Exkurs: Verantwortlich kommunizieren	50
3.4 Sprechen wir noch miteinander – oder aneinander vorbei?	55
3.5 Das Kommunikationsquadrat nach Schultz von Thun	57
3.6 Zwischenfazit	60
4 Temperament – die individuelle Form der Kommunikation	63
4.1 Überblick über die vier Temperamente	63
4.1.1 Der Choleriker	63
4.1.2 Der Phlegmatiker	65

4.1.3	Der Sanguiniker	67
4.1.4	Der Melancholiker	68
4.2	Auswirkungen der vier Temperamente	71
4.2.1	Exkurs: Wodurch werden wir, wer wir sind?	73
4.2.2	Unsere kommunikative Realität	76
4.3	Zusammenfassung	78
Teil 2: Kokreative Dialoge		81
5	Salutogene Kommunikation	83
5.1	Wahrnehmen – Handeln – Reflektieren	85
5.1.1	Wahrnehmende Kommunikation	86
5.1.2	Dialoge typgerecht und kreativ	89
5.2	Das Wahrnehmungsfeld	93
5.2.1	Sich selbst wahrnehmen	97
5.2.2	Wahrnehmungsprozesse	99
5.2.3	Wahrnehmungskanäle nach dem VAKOG-Modell	100
5.2.4	Kreativität und Motivation	107
5.3	Das Handlungsfeld	112
5.4	Das Reflexionsfeld	118
6	Schlussbetrachtungen	121
6.1	Erkenntnisse gehen an die Substanz	121
6.2	Wir können nicht in zwei Richtungen gehen	122
6.3	Konsequentes Prozessbewusstsein	123
6.4	Kreatives Abgleichen	123
Literaturverzeichnis		127
Stichwortverzeichnis		129
Der Autor		131