

Inhaltsverzeichnis

1	Leitgedanke	1
1.1	Sprache – ein essenzielles Gestaltungsinstrument in Beziehungen	9
1.2	Noam Chomsky über Menschen – und Computersprache	10
	Literatur	15
2	Beziehungen – ein Gesundheitsfaktor	17
2.1	Mine in Beziehung	18
2.2	Beziehungs- und Bindungsqualität im Berufsalltag	20
2.3	Gert Simons Mut	22
2.4	Menschen in der räumlichen Umgebung	25
2.5	Der Mensch – ein Gesamtkunstwerk	27
2.6	Bindungswille	29
2.7	Sichtbar gemachte Vernetzung – Herzplakate und „Litekultur“	31
2.8	Interview mit dem Berliner Künstler Oliver O. Rednitz	32
	Literatur	36
3	Ziele beruflicher Beziehungen in Zeiten von VUKA	39
3.1	NEW WORK und die neue Beziehungsdynamik	41
3.2	Erfolgsfaktoren für berufliche Beziehungen nach innen und außen	42
3.3	Aktivitäten für gelingende berufliche Beziehungen	44
	Literatur	46

4 Die ICH-KULTUR®	47
4.1 Der Geist in unserer Wunderlampe ist die individuelle ICH-KULTUR®	50
4.2 Naturgesetze und die ICH-KULTUR®	53
4.3 Wie Major Life Events Beziehungen beeinflussen	56
4.4 Die Lüge als Beziehungskiller	59
4.5 Wahrhaftigkeit – ein gesellschaftlicher Gradmesser	61
4.6 Kant und der Kategorische Imperativ	62
Literatur	63
5 Der selbst- und beziehungskompetente Weltbürger	65
5.1 Warum wir Selbstkultivierung dringend brauchen	68
5.2 ICH-Pitch® – Grundlage einer Selbstkultivierung	69
5.3 Werte und Stressoren beeinflussen unsere Beziehungen	71
5.4 Selbstkompetenz mit Psychohygiene – ein erlernbarer Skill der ICH-KULTUR®	72
Literatur	76
6 Berufliche Beziehungen gestalten mit Selbstkompetenz	79
6.1 Mines Misstrauen gründet auf Ängsten	79
6.2 Gert Simon und Mine erkennen ihre mentalen Kästchen	85
6.3 ECC® – ein System für die individuelle Psychohygiene	86
6.4 Ein prägendes Ereignis	90
6.5 Mut für den Perspektivenwechsel – wertvolle Beziehungen aktiv gestalten	96
Literatur	100
7 Vertrauen – urmenschlische Grundlage für gute Beziehungen	101
7.1 Annäherung	103
7.2 Tipps für den selbstkompetenten agilen Beziehungshelden	105
7.3 Grundlagen der Kommunikation für erfolgreiche Beziehungen	106
7.4 Berufliche Beziehungen bewusst und zielorientiert pflegen	109

7.5	Tipps für den selbstkompetenten agilen Beziehungshelden	110
7.6	Sich selbst vertrauen – Interview mit der Künstlerin und Geschichtenerzählerin Uschi Erlewein	112
	Literatur	115
8	Macht	117
8.1	Gert Simons Freunde	118
8.2	Die Macht des Ungewohnten	121
8.3	Selbstrespekt – die machtvollte Folge von Selbstwert	123
8.4	Übung	125
8.5	Vertrauen braucht keine Macht, aber kraftvolle Kommunikation	125
8.6	Tipps für den selbstkompetenten agilen Beziehungshelden	130
8.7	Beziehungswende	131
	Literatur	136
9	Nachwort	137
	Literatur	138