

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Hörst du mir zu?</b>	<b>10</b>
Vom Hören, Hinhören und aktiven Zuhören	10
<b>2. Wie reden wir miteinander?</b>	<b>17</b>
Kommunikationstheorie und Psychologie	17
Doppelbotschaften oder Double Bind	25
Woher wissen wir, was andere meinen?	26
Worin liegt die tiefere Ebene der Verständigung?	29
<b>3. Verstehen</b>	<b>34</b>
Sich in den anderen »hineindenken«	36
Empathie	38
<b>4. Ich lerne mich selbst verstehen</b>	<b>47</b>
Wege zu einem besseren Verständnis seiner selbst	48
Philosophie	48
Psychologie und Psychotherapie	50
Enneagramm	51
Dichtung	56
Märchen	58
Mythen	60
Träume	63
Tagebuch	65
Briefe schreiben	67
Biografearbeit	71
Selbsterforschung als Entdeckungsreise	76

<b>5. Nichtverstehen</b>	<b>78</b>
»Du verstehst mich nicht!«	79
»Ich verstehe dich einfach nicht!«	83
Grenzen des Verstehens	86
 <b>6. Missverstehen</b>	 <b>89</b>
Fehler beim Sender	91
Fehler beim Empfänger	91
»Versteh mich nicht falsch!«	93
Missverständnis und Macht	94
Politischer Diskurs	98
Lob dem Missverständnis	100
 <b>7. Ich werde verstanden</b>	 <b>107</b>
Faszination und Staunen	109
Berührtsein	111
Interesse	113
Sympathie	113
Vertrauen	114
Hoffnung	116
Empowerment	117
Erleichterung	118
Wohlfühlen	119
Befriedigung	120
Dankbarkeit	121
Freude	122
Glück	123