

Inhalt

Starke Kommunikation braucht mehr als starke Kommunikation	5
Markenzeichen kommunikativer Gestaltungskraft	9
Faktoren des ICH	10
Faktoren des DU	11
Faktoren des ES	13
Das Zusammenspiel macht's	13
Einschätzungsfragebogen kommunikativer Gestaltungskraft	15
Persönlichkeit ist die Basis	21
Sich Selbst-Vertrauen schenken	22
Drive geht überall	27
Drive hilft bei Widrigkeiten	28
Drive entfaltet Potenziale	33
Kraftquelle Körper	41
Im Einklang mit dem Körper	43
Eine starke Position einnehmen	47
Exkurs: Spannung und Entspannung	57
1. Auf gute Balance achten	59
2. Entspannungsverfahren nutzen	60

4 Inhalt

3. Realistische Erwartungen bilden	63
4. Sich sinnvoll vorbereiten	64
5. Dialogisch denken und handeln	66
6. Auch Beruhigungsmittel können helfen	67
Das Zusammenspiel macht's	71
Den Empfänger im Blick	72
Klare Ziele als Kompass	76
Die Keimzelle lebendiger Kommunikation	80
Achtsames Zuhören und Wahrnehmen	81
Wahrgenommenes Spiegeln	83
Erkundendes Fragen	87
Substanz, Prägnanz und Varianz	111
Substanz offenbart Kompetenz	111
Prägnanz schafft Gestalt	114
Varianz bringt Bewegung	118
Freude am Kommunizieren	123
Literatur	124
Stichwortverzeichnis	125
Der Autor	127