

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	9
<b>I Einleitung</b>	
<b>Von der allgemeinen zur differentiellen Kommunikationspsychologie</b>	11
<b>II Werkzeuge kommunikationspsychologischen Denkens und Arbeitens</b>	19
<b>1. Das «Quadrat der Nachricht»</b>	19
<b>2. Vier Stationen zwischenmenschlicher Kreisläufe</b>	28
2.1 Beispiel Ehe und Partnerschaft	29
2.2 Beispiel Kindererziehung	32
2.3 Beispiel Berufsleben	33
2.4 Offene und verdeckte Kreisläufe	35
<b>3. Das Werte- und Entwicklungsquadrat</b>	38
3.1 Die allgemeine Struktur	38
3.2 Wie konstruiere ich ein Wertequadrat?	
Übungen	40
3.3 Grundlegende Wertequadrate für die zwischenmenschliche Kommunikation	44
Wahrhaftigkeit und Wirkungsbewußtsein	45
«Liebender Kampf»: Akzeptierung und Konfrontation	46
3.4 Vom Werte- zum Entwicklungsquadrat	47
3.5 Polarisierungen in Diskussionen durchschauen	
Übungen	54

<b>III Kommunikationsstile zwischen Persönlichkeits- und Beziehungsdynamik</b>	<b>57</b>
<b>1. Der bedürftig-abhängige Stil</b>	<b>61</b>
1.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	61
1.2 Der systemische Blickwinkel	66
1.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	70
Autonomie und Selbstverantwortung	71
<b>2. Der helfende Stil</b>	<b>76</b>
2.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	76
2.2 Der systemische Blickwinkel	83
2.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	86
Eigenständigkeit und Bedürftigkeit	87
Behütung und Herausforderung	88
Anteilnahme und Abgrenzung	89
<b>3. Der selbst-lose Stil</b>	<b>93</b>
3.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	93
3.2 Der systemische Blickwinkel	99
3.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	103
Selbstbehauptung und Hingabe	104
Selbstbehauptung: – «Ich» und «Nein» sagen	108
Aggression und Kampfgeist	112
<b>4. Der aggressiv-entwertende Stil</b>	<b>115</b>
4.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	115
Oberhandtechniken	119
Männer gegenüber Frauen im Beruf	121
Erziehung	123
Politischer Dialog	124
4.2 Der systemische Blickwinkel	128

<b>4.3</b>	<b>Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung</b>	<b>130</b>
	Konfrontation und Rehabilitierung der Du-Botschaft	130
	Respekt und Selbstachtung	139
	Konfrontation und Anerkennung	141
	Übung	142
	Die Kunst der positiven Umdeutung	143
	Direktheit und Takt	145
	Konfrontation und Selbsterforschung	148
	Übung	150
<b>5.</b>	<b>Der sich beweisende Stil</b>	<b>153</b>
5.1	Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	153
5.2	Der systemische Blickwinkel	158
5.3	Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	161
	Leistung und Be-Sinn-ung	162
	Übungen	168
<b>6.</b>	<b>Der bestimmende-kontrollierende Stil</b>	<b>170</b>
6.1	Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	170
6.2	Der systemische Blickwinkel	177
	Großmeister und Musterschüler	178
	Strenge Eltern und choatisch-rebellierende Jugend	179
6.3	Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	181
	Nondirektive Gesprächsführung	182
	Direktivität und Nondirektivität in Pädagogik, Therapie und Erwachsenenbildung	183
	Selbstkontrolle und Sich-Zulassen	188
<b>7.</b>	<b>Der sich distanzierende Stil</b>	<b>191</b>
7.1	Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	191
7.2	Der systemische Blickwinkel	199
	Teufelskreis von Nähe und Distanz	201
	Empfehlungen an den Nähe-Partner	211
	Empfehlungen an den Distanz-Partner	213

<b>7.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung</b>	<b>215</b>
Klarheit der Rollenbeziehung und authentische	
Begegnung von Mensch zu Mensch	<b>215</b>
Unbefangene Kontaktbereitschaft und reservierte	
Zurückhaltung	<b>216</b>
Die Sprache der Nähe	<b>218</b>
Empathische und diagnostische Empfangsweise	<b>220</b>
Abgrenzung und Verbundenheit	<b>223</b>
Selbsterfahrung für Distanzierte?	<b>224</b>
 <b>8. Der mitteilungsfreudig-dramatisierende Stil</b>	 <b>228</b>
8.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer	
Hintergrund	<b>228</b>
8.2 Der systemische Blickwinkel	<b>237</b>
8.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	<b>239</b>
Mitteilungsfreudigkeit und «Schweigseligkeit»	<b>240</b>
Selbstkundgabe und dialogische Bezogenheit	<b>241</b>
 <b>Ausblick</b>	 <b>244</b>
 <b>Literatur</b>	 <b>250</b>