

# Inhalt

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

<b>III Kommunikationsstile zwischen Persönlichkeits- und Beziehungs dynamik</b>	57
<b>1. Der bedürftig-abhängige Stil</b>	61
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>	76
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>	93
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>	115
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 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung</b>	130
<b>Konfrontation und Rehabilitierung der Du-Botschaft</b>	130
<b>Respekt und Selbstachtung</b>	139
<b>Konfrontation und Anerkennung</b>	141
<b>Übung</b>	142
<b>Die Kunst der positiven Umdeutung</b>	143
<b>Direktheit und Takt</b>	145
<b>Konfrontation und Selbsterforschung</b>	148
<b>Übung</b>	150
<b>5. Der sich beweisende Stil</b>	153
<b>5.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund</b>	153
<b>5.2 Der systemische Blickwinkel</b>	158
<b>5.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung</b>	161
<b>Leistung und Be-Sinn-ung</b>	162
<b>Übungen</b>	168
<b>6. Der bestimmende-kontrollierende Stil</b>	170
<b>6.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund</b>	170
<b>6.2 Der systemische Blickwinkel</b>	177
<b>Großmeister und Musterschüler</b>	178
<b>Strenge Eltern und chaatisch-rebellierende Jugend</b>	179
<b>6.3 Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung</b>	181
<b>Nondirektive Gesprächsführung</b>	182
<b>Direktivität und Nondirektivität in Pädagogik, Therapie und Erwachsenenbildung</b>	183
<b>Selbstkontrolle und Sich-Zulassen</b>	188
<b>7. Der sich distanzierende Stil</b>	191
<b>7.1 Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund</b>	191
<b>7.2 Der systemische Blickwinkel</b>	199
<b>Teufelskreis von Nähe und Distanz</b>	201
<b>Empfehlungen an den Nähe-Partner</b>	211
<b>Empfehlungen an den Distanz-Partner</b>	213

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