

# Inhalt

Einleitung 9

## **1 Warum wir zum Spiegeln geboren sind – und es trotzdem verlernt haben 17**

Missverständnisse basieren auf Asymmetrie 17

Der Mensch – das soziale Wesen 21

Wie wir andere instinktiv spiegeln 25

Das Glück der Zugehörigkeit 29

Fehlende Spiegelung in der Alltagskommunikation 34

Gründe für fehlende Empathie 36

Kann man Empathie trainieren? 41

Wie Spiegelung Konflikte löst 45

## **2 Wie Sie das Spiegeln perfektionieren – und dabei eine ganze Menge über sich selbst erfahren 49**

Warum unser Coaching Ihnen Sicherheit im Umgang  
mit anderen Menschen gibt 49

Die Voraussetzungen gelingender Kommunikation 53

Die Rolle der Beziehungsdynamik 57

Was passiert, wenn die Spiegelung ausbleibt 61

Spiegelung – fauler Kompromiss oder  
authentisches Handeln? 65

Die reife Form der Authentizität 69

Entwickeln Sie Steuerungskompetenz 75

Formen Sie ein glückliches Gehirn! 83

## **3 Was Spiegeln im Einzelnen bedeutet – Übungen für jeden Tag 87**

Empathisches Spiegeln 87

Die Bedeutung des Zuhörens 90

Die Bedeutung der Stimme	105
Die Bedeutung der Mimik	118
Die Bedeutung der Körpersprache	130
Die Bedeutung innerer Einstellungen und Wertesysteme	143
Die Bedeutung der Meta-Programme	157
Woran erkenne ich, dass ich gut spiegele?	173

#### **4 Warum Empathie eine Frage des Bewusstseins ist – und wie sie sich auf Ihre Kommunikation auswirkt**

Der Unterschied zwischen bewusster und unbewusster Kommunikation	175
Die positive Wirkung von Akzeptanz	181
Vertrauen, die Brücke zum Gegenüber	186
Veränderungsmanagement mithilfe von Ressourcen	193
In einen guten inneren Zustand gelangen	199
Die sichere Feedbackkontrolle	206
Empathie als Krisenkompetenz	211
Selbstwahrnehmung und Selbstkompetenz	220

#### **5 Zusammenfassung: Tipps für mehr Empathievermögen – und wie Sie dadurch Ihren Alltag entstressen**

Mehr Leichtigkeit in die Kommunikation bringen	225
Fragetechniken kultivieren	229
Komfortzonen erkunden	234
Durch Empathie Konflikte moderieren	237
Gefühle zulassen	245
Die Seele entmüllen	250
Sich abgrenzen	252

Schlussbemerkung	255
------------------	-----