

---

## Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort . . . . .	11
Einführung . . . . .	15
<b>Zu Beginn eine alltägliche Situation . . . . .</b>	<b>31</b>
<b>1. Der beschämende Kommunikationsstil . . . . .</b>	<b>32</b>
1.1 Objektposition . . . . .	33
1.2 Boden entziehen . . . . .	36
1.3 Bedrängen . . . . .	37
1.4 Der Zusammenhang von Objektposition, Boden entziehen und Bedrängen . . . . .	39
1.5 Wie gestalte ich ein beschämendes Gespräch oder Schriftstück? . . . . .	39
1.6 Welche Effekte hat ein beschämender Kommunikationsstil und wie gehe ich mit ihnen um? . . .	41
1.7 Grenzen für den beschämenden Kommunikationsstil . . .	45

<b>2. Der würdige Kommunikationsstil</b> . . . . .	48
2.1 Subjektposition . . . . .	49
2.2 Unterstützen . . . . .	54
2.3 Freiraum geben . . . . .	56
2.4 Der Zusammenhang von Subjektposition, Unterstützen und Freiraum geben . . . . .	59
2.5 Wie gestalte ich ein würdigendes Gespräch oder Schriftstück? . . . . .	59
2.6 Welche Effekte hat ein würdiger Kommunikationsstil und wie gehe ich mit ihnen um? . . .	63
2.7 Grenzen für den würdigenden Kommunikationsstil . . .	64
<b>3. Was ich noch zu sagen hätte ...</b> . . . . .	69
3.1 Zwei Fliegen mit einer Klappe . . . . .	69
3.2 Kommunizieren im System . . . . .	69
3.3 Wie reagiere ich, wenn ich Zeuge eines beschämenden Gesprächs werde? . . . . .	74
3.4 Sein statt Nein! Oder Ja dem Ja und Nein dem Nein! . . .	74
3.5 Ein Nein, das möglich sein muss . . . . .	80
3.6 Der Ton macht die Musik . . . . .	83
3.7 Steter Tropfen höhlt den Stein oder der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt . . . . .	85

3.8	Auf Umwegen direkt zum Ziel . . . . .	86
3.9	Die liebe Pubertät . . . . .	88
3.10	Entschuldigen . . . . .	89
3.11	Loben oder anerkennen? . . . . .	90
3.12	Humor . . . . .	91
3.13	Das innere Gespräch mit mir selbst . . . . .	92
3.14	Übung macht den Meister . . . . .	93
3.15	In Konflikt mit dem Konflikt . . . . .	95
3.16	Das Umfeld . . . . .	97
3.17	Es ist vorbei . . . . .	99
	<b>Die alltägliche Situation vom Beginn . . . . .</b>	<b>102</b>
	<b>Schlusswort . . . . .</b>	<b>105</b>
	<b>Anhang mit Beispielen für (1.) beschämendes und (2.) würdigendes Kommunizieren . . . . .</b>	<b>109</b>
	<b>Weiterführende Literatur . . . . .</b>	<b>137</b>
	<b>Personenregister . . . . .</b>	<b>141</b>
	<b>Sachregister . . . . .</b>	<b>143</b>