

# Inhalt

1. Essenzielle Nahrung.....	7
2. Mit uns selbst kommunizieren.....	15
3. Die Schlüssel in der zwischenmenschlichen Kommunikation .....	37
4. Die sechs Mantras liebevollen Sprechens .....	63
5. Wenn es zu Schwierigkeiten und Problemen kommt .....	81
6. Achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz.....	101
7. Gemeinschaftsbildung .....	111
8. In unserer Kommunikation leben wir fort .....	119
9. Übungen für eine mitfühlende Kommunikation .....	127