

Inhalt

Vorwort	9
I Einleitung	
Von der allgemeinen zur differentiellen Kommunikationspsychologie	11
II Werkzeuge kommunikationspsychologischen Denkens und Arbeitens	19
1. Das «Quadrat der Nachricht»	19
2. Vier Stationen zwischenmenschlicher Kreisläufe	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
3. Das Werte- und Entwicklungsquadrat	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

III Kommunikationsstile zwischen Persönlichkeits- und Beziehungsdynamik	57
1. Der bedürftig-abhängige Stil	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
2. Der helfende Stil	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
3. Der selbst-lose Stil	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
4. Der aggressiv-entwertende Stil	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

4.3	Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	130
	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
5.	Der sich beweisende Stil	153
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
6.	Der bestimmende-kontrollierende Stil	170
6.1	Erscheinungsbild, Grundbotschaft und seelischer Hintergrund	170
6.2	Der systemische Blickwinkel	177
	Großmeister und Musterschüler	178
	Strenge Eltern und chaotisch-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
7.	Der sich distanzierende Stil	191
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

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