

VERA F. BIRKENBIHL

# KOMMUNIKATIONS- TRAINING

ZWISCHENMENSCHLICHE  
BEZIEHUNGEN  
ERFOLGREICH GESTALTEN

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
-------------------	---

## **Teil I: Theorie**

1. Das Selbstwertgefühl (SWG) . . . . .	21
2. Die menschlichen Bedürfnisse. . . . .	46
3. Motivation . . . . .	71
4. Transaktionale Analyse (TA). . . . .	90
5. Abwehrmanöver. . . . .	127
6. Bilder und psychologischer Nebel . . . . .	150
7. Feedback-Techniken. . . . .	176
8. Bio-Logik/Psycho-Logik. . . . .	191
9. Die Zweinigung. . . . .	195
10. Kommunikations-Ebenen . . . . .	203
11. Gehirn-gerecht? . . . . .	208
12. Sprache als Instrument des Denkens . . . . .	216
13. Zum Abschluß von Teil I . . . . .	219

## **Teil II: Praxis**

Einführung . . . . .	227
Inventur. . . . .	231
Übungen: Innere Einstellung . . . . .	233
Übungen: Das Gefühlsrad. . . . .	237
Übungen für mehrere Personen . . . . .	251
Übungen: Die Angst . . . . .	254
Übungen: Feedback . . . . .	261
Übungen: Alter Ego. . . . .	268

<b>Teil III: Merkblätter</b> . . . . .	274
--	-----

<b>Anhang</b> . . . . .	288
-------------------------	-----

Kleines Lexikon . . . . .	288
---------------------------	-----

Nachwort . . . . .	297
Nachwort zur 24. Auflage . . . . .	298
Nachwort zur 31. Auflage . . . . .	299
Gefühlsrad . . . . .	300
Literatur. . . . .	308
Register . . . . .	312

Dieses Buch ist meinen Seminarteilnehmern in den USA und in Deutschland gewidmet. Ohne ihre regen Diskussionen und die aktive Mitarbeit wäre dieses Buch nicht entstanden.