

VERA F. BIRKENBIHL

KOMMUNIKATIONSTRAINING

ZWISCHENMENSCHLICHE
BEZIEHUNGEN
ERFOLGREICH GESTALTEN

mvg

Inhalt

Vorwort

7

Teil I: Theorie

1. Das Selbstwertgefühl (SWG)	21
2. Die menschlichen Bedürfnisse	46
3. Motivation	72
4. Transaktionale Analyse (TA)	91
5. Abwehrmanöver	128
6. Bilder und psychologischer Nebel	150
7. Feedback-Techniken	175
8. Bio-Logik/Psycho-Logik	189
9. Die Zweinung	193
10. Kommunikations-Ebenen	200
11. Gehirn-gerecht?	205
12. Sprache als Instrument des Denkens	213
13. Zum Abschluß von Teil I	216

Teil II: Praxis

Einführung	224
Inventur	228
Übungen: Innere Einstellung	230
Übungen: Das Gefühlsrad	235
Übungen für mehrere Personen	247
Übungen: Die Angst	251
Übungen: Feedback	258
Übungen: Alter Ego	264

Teil III: Merkblätter

271

Anhang

284

Kleines Lexikon

284

Nachwort	294
Literatur	296
Register	300
Gefühlsrad	307

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.