

Inhaltsverzeichnis

1. „Halt’s Maul, du dumme Sau!“	
Beschimpfungen im Alltag	5
2. „Jetzt komm ich dran.“	
Ich- und Du-Botschaften.	10
3. „Versteh mich doch endlich!“	
Die vier Seiten einer Nachricht	15
4. „So hab ich das doch gar nicht gemeint.“	
Missverständnisse sind normal.	20
5. „Ich kann dich nicht ausstehen!“	
Umgang mit unsympathischen Menschen	25
6. „Von wem ich mich beleidigen lasse, bestimme ich.“	
Über das Hören und Reagieren.	30
7. „Mal könnt ich dich ohrfeigen, mal knutschen.“	
Gefühle können der Motor für unser Handeln sein.	35
8. „Immer dieses ewige Streiten!“	
Zur Selbstbehauptung in Gesprächen	40
9. „Das sehe ich aber anders.“	
Manches ist einfach Ansichtssache.	45
10. „Du sagst ja gar nichts!“	
Körpersprache ist auch eine Sprache	50
11. „Mit dir kann man halt reden.“	
Merkmale guter Gespräche.	55
12. „Lass mich endlich in Ruhe!“	
Über Grenzen des Gesprächs	59