

Inhalt

Einführung	13
Zu den Übungen	14
Reden mit Worten und ohne Worte	19
Eins: Ich höre was, was du nicht hörst	19
1. Reden	19
Reden mit Worten und ohne Worte – Sichtbar und unsichtbar – Übung: <i>Mein Redestil</i> – Übung: <i>Das letzte private Gespräch</i> – Übung: <i>Motive</i> – <i>Unsichtbare Motive</i> – <i>Gewohnheiten</i> – <i>Muster und Selbstbilder</i> – <i>Existentielle Getrenntheit</i> – <i>Transzendenz entdecken</i> – Übung: <i>Selbstbilder</i> – Übung: <i>Stärken und Schwächen</i>	
2. Motive	25
Bewusste und unbewusste Einstellungen – Drei giftige Einstellungen – Reden hat Folgen: Glück oder Leid – Motivation und Widmung – Übung: <i>Nach einem Gespräch</i> – Übung: <i>Was ist mir wichtig im Leben?</i>	
3. Spielregeln	32
Aufwachen und bewusst werden – Bewusst unterdrücken und unbewusst verdrängen – Minderwertigkeitsgefühle und Angst – Regeln schützen vor Regression – Wachwerden – Nicht schaden – Glück stiften – Übung: <i>Regeln schützen und inspirieren</i> – Höflichkeit	
4. Gewohnheiten	37
Wir sind unsere Muster – Üben, üben, üben – Folgen von Handeln: Neigung und ähnliche Erfahrungen – Ohne Jammern und Klagen älter werden – Übung: <i>Meckern und klagen</i>	

Zwei: Eine Minimaethik guter Kommunikation	41
5. Wahrheit und Lüge	41
Das Wort und die Lüge – Missverständnisse – Was ist wahr? – Ent-täuschungen – Notlügen – <i>Übung: Lügen – Gemein, aber wahr</i> – <i>Übung: Die Wahrheit sagen</i> – Angst – Die unsichtbaren Frauen und der patriarchalische Plural	
6. Verletzen und inspirieren	48
Nicht verletzen – Inspirieren – Verdrängen – Die Welt als Spiegel – <i>Übung: Ich ärgere mich</i> – Ein böses Wort – <i>Übung: Streiten und versöhnen</i> – <i>Übung: Inspirieren</i> – Dampf ablassen – Übertreiben	
7. Klatsch und Tratsch	54
Dabei sein ist alles – Seelische Hygiene – Nicht mitmachen – Bemerkten, was wir tun – Nicht schönreden – <i>Übung: Klatsch und Tratsch und gute Seiten</i> – Stärken sehen – Ausagieren – Verdrängen	
8. Geschwätz	58
Geschwätz und sinnvolles Reden – Übungen sind keine Vorschriften – <i>Übung: Reden und zuhören</i> – <i>Übung: Zuhören</i> – Worte führen in unbekannte Tiefen – Lebensfragen – Sich im Bekannten bewegen – Spiel und Zerstreung – Überheblichkeit und Abwehr – Smalltalk	
 Drei: Erste Schritte und Stolpersteine	 65
9. Erwartungen	65
Täuschungen und Enttäuschungen – Wissen, dass wir nicht wissen – Unbewusste Erwartungen – Bedingungen für Veränderungen – <i>Übung: Die Täuschung hinter der Enttäuschung suchen</i> – Erwartungen – Humor – Niemand tut dir etwas – Objektivität – Das Poppersche Falsifikationskriterium	

10. Höflichkeit	70
Höflichkeit – Übung: <i>Höflichkeit</i> – Authentisch unfreundlich – Schutz vor schlechter Laune – Heuchelei – Komplimente und Lob – Übung: <i>Komplimente und Lob</i>	
11. Üben, üben, üben	74
Brav sein – Gute Vorsätze – Vier Wahrheiten – Der Achtfache Weg – Achtsamkeit – Bemühen – Sammlung – Regelmäßig üben	
12. Fallen	78
Übungen sind keine Vorschriften – Übung: <i>Den Atem spüren</i> – Kontrollwünsche – Ausprobieren und Spielen – Zum Sprechen und Handeln gehört Mut – Minder- wertigkeitsgefühle und hohe Ideale – Perfektionswahn – Erwartungen – Freude – Bravsein	
Lernen, leben streiten	83
Vier: Von anderen lernen	83
13. Eltern und Kinder	83
Wir sind unsere Muster – Symbolische Eltern – Gute Freunde – Übung: <i>Ein Tag in der Kindheit</i> – Vier Übungen: <i>Lügen und die Wahrheit sagen. Schimpfen und inspi- rieren. Üble Nachrede und Stärken sehen. Geschwätz und guter Smalltalk</i> – Übung: <i>Meine Kinder: Lügen und die Wahrheit sagen</i> – Übung: <i>Ein Besuch bei den Eltern</i>	
14. Vorbilder	87
Liebe in kleinen Dosen – Vorbilder – Sprachförderung – Kleine und große Familien – Übung: <i>Besuch</i> – Übung: <i>Vorbilder</i>	

15.	Hierarchien, Rollen, Masken	90
	Hierarchien – Autorität und Autoritäten – Reden und Zuhören – Standpunkte – Von Frauen lernen – <i>Übung: Von Frauen lernen</i> – <i>Übung: Von Männern lernen</i> – Die Lehrerin als Modell – Weibliche Bilder des Erwachens – Sich nackt zeigen – <i>Übung: Die Rollen ablegen</i>	
16.	Austausch macht weise	97
	Denken und Austausch – Drei Stile des Gesprächs – <i>Übung: Das letzte längere Gespräch</i> – Konstruktiv reden – Nicht wissen – Standpunkte – Sich im Bekannten bewegen – Neuland suchen	
Fünf: Miteinander leben		102
17.	Beziehungen stiften	102
	Menschen im Plural – Eine gemeinsame Welt – Unbekannte Seiten – <i>Übung: Unbekannte Seiten zeigen</i> – <i>Übung: Herzenswünsche und existentielle Fragen</i> – <i>Übung: Neuland entdecken</i>	
18.	Versprechen	107
	Versprechen und verzeihen – Sprechen und handeln – Ewige Liebe – Versprechen – Verträge – <i>Übung: Versprechen brechen</i> – <i>Übung: Ich verspreche dir</i> – <i>Übung: Du versprichst mir</i>	
19.	Verzeihen	110
	Ent-Schuldigen – Der eigene Beitrag – Ja, aber – Samen des Glücks – Ein Vorrat an guten Situationen – <i>Die Übungen: Ich verzeihe mir selbst. Um Verzeihung bitten. Verzeihen</i> – Vier wichtige Sätze	

20. Ich und du: Neue Lebensformen	115
Der deutsche Hauptsatz und tibetische Verben – Kein Ich und nichts im Griff – Übung: <i>Wer bin ich, wen ich »ich« sage?</i> – Beziehungsnetze – Übung: <i>Lebensformen</i> – Verbindlichkeit – Moderne Tagelöhnerie – Übung: <i>Die ideale Arbeit</i> – Gruppe und Masse – Beziehungen pflegen	
Sechs: Streiten	122
21. Zum Streiten gehören zwei	122
Sachprobleme und Persönlichkeitskonflikte – Ursachen und Bedingungen – Übung: <i>Aufhänger, Stimmungen und Hintergrund</i> – Übung: <i>Gute Laune und nette Leute</i> – Extremsituationen – Man braucht sich nicht zu ärgern	
22. Wer ist schuld?	125
Kegané: Was kann ich tun? – Übung: <i>Was kann ich tun?</i> – Schuldgefühle und Kontrollwünsche – Ein See von Bedingungen und nichts im Griff – Gemischte Motive – Übung: <i>Neigung und Erfahrung</i> – Übung: <i>Schuldgefühle klären</i>	
23. Mangel und Streit	129
Angst, Ohnmacht und Wut – Brüchige Selbstbilder und Wut – Übung: <i>Mangel, Ohnmacht, eigene Stärken</i> – Übung: <i>Wut und Kraft</i>	
24. Politische Konflikte	134
Rechte Rede und politische Konflikte – Der 11. September 2001 – Hass, Mangel und Enttäuschung – Israel und Palästina – Geschichten erzählen – Ein kleiner Grenzverkehr	

Heilen	137
Sieben: Verbundenheit	137
25. Liebe	138
Ewige Liebe – Unser wahres Wesen – Die vertikale und die horizontale Dimension – Absolute und relative Verbundenheit – Übung: Dankbarkeit – Übung: <i>Tisch-</i> <i>gebet</i> – Übung: <i>Mögen alle Wesen glücklich sein</i>	
26. Freude	142
Freude und Verbundenheit – Sinnesfreuden – Aufhän- ger, Stimmung und Hintergrund – Freude als Weg – Übung: <i>Sternstunden im Gespräch</i> – Übung: <i>Freude</i> – Übung: <i>Mitfreude</i> – Übung: <i>Mögen alle Wesen das höchste</i> <i>Glück erleben</i>	
27. Mitgefühl	146
Glück und Langeweile – Leiden und Verbundenheit – Übung: <i>Mitgefühl mit unangenehmen Menschen</i> – Übung: <i>Grenzen sind Berührungslinien</i> – Der 11. September – Mitgefühl bei Aristoteles – Übung: <i>Mögen alle Wesen</i> <i>frei sein von Leid</i>	
28. Gelassenheit	151
Nichts im Griff – Gute Theorien – Gleichmut und Gleichgültigkeit – Kuan Yin in der Haltung königlicher Gelassenheit – Übung: <i>Wir tun alle unser Bestes</i> – Übung: <i>Mögen alle Wesen in Gleichmut ruhen</i> – Der Hakentanz	
Acht: Worte der Wahrheit	154
29. Worte wirken Wunder	154
Danke. Keine Beschwerde – Sture Höflichkeit – Gespräche auf Probe – <i>Vier Übungen: Bitte verzeih mir.</i> <i>Ich verzeihe dir. Ich danke dir. Ich mag dich</i> – Übung: <i>Gewaltfrei reden</i> – Übung: <i>Neubeginn</i>	

30. Singen, beten, rezitieren	158
Rechte Rede – Poesie und Kinderlieder – Blockaden gegen das Singen – Gedichte und Lieder – <i>Übung:</i> <i>Lieblingsgedichte und Lieder</i> – Herzenswünsche – <i>Übung: Meine drei Herzenswünsche</i> – <i>Übung: Die vier</i> <i>himmlischen Gefühle</i>	
31. Die Macht der Worte	162
Mantras heilen – Worte der Wahrheit und große Worte – Ja-Wort, Fluch und Segen – Die Grenzen des Verstandes – Schweigen – <i>Übung: Schöne Texte und hei-</i> <i>lige Schriften</i> – Üben im Halbschlaf – Gelübde – Zuflucht – Das katholische Dilemma – Einweihung – Gelübde für immer oder für einen Tag	
32. Reden mit Herz und Verstand	168
Anhang	172
Danksagung	172
Leseempfehlungen	173
Adressen	176