

Inhalt

Beziehung als Lebenselixier	5
▪ Gemeinsam statt einsam	6
▪ Beziehung motiviert	9
▪ Das mitfühlende Gehirn	21
▪ Empathie als Grundvoraussetzung für Beziehung	30
 Wie wir in Gesprächen Brücken bauen	 39
▪ Die fünf Schlüsselfaktoren der Empathie	40
▪ Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation	50
▪ Mit Sprache Türen öffnen	70
▪ Eigenverantwortung und Initiative fördern	76
 Brücken bauen in herausfordernden Situationen	 79
▪ Das Fundament: Wohlwollen	80
▪ Selbsteinführung bei Antipathien	81
▪ Mit dem Empathie-Scan hinter die Fassade schauen	84
▪ Mit Quick-Empathie Meetings verbessern	89
▪ Veränderungsprozesse unterstützen	91
▪ Beziehungen ins Lot bringen	94
▪ Das Ja hinter einem Nein hören	101
▪ Wenn der andere schweigt – Kontakt herstellen	106
▪ Grenzen im Kopf überwinden	111

Brücken bauen in Unternehmen und Gesellschaft	115
▪ Die Fülle der Möglichkeiten	116
▪ Wertschätzung im privaten Umfeld	117
▪ Einfluss nehmen am Arbeitsplatz	118
▪ Gesellschaftlich wirksam handeln	120
▪ Literatur	124