Inhalt

Warum Kommunikation so kompliziert ist **5**
- Die enorme Wirkung der Kommunikation 6
- Was das Kommunizieren so störanfällig macht 7
- Kommunikationsfallen 25

Fallen, die wir uns selbst stellen **27**
- Viel reden 28
- Schnell reden 30
- Nur den Verstand ansprechen 33
- Versteckte Appelle 36
- Bei Provokation und Angriff zurückschlagen 40
- Bei Drohung und Angriff zurückweichen 46
- »Unechtes« Sprechen oder mangelnde Authentizität 49

Fallen, die uns andere stellen **55**
- Taktik Nr. 1: Verunsichern 56
- Taktik Nr. 2: Angreifen 62
- Taktik Nr. 3: Täuschen 74

Lieblingsfallen von Frauen **87**
- Defensive Sprache 88
- Widersprüchliche Signale 92
- Selbstabwertung 96
- Verharmlosende Körpersprache 99

Lieblingsfallen von Männern **103**
- Belehrungsvorträge und Mansplaining 104
- Behauptungssicherheit 107
- Schweigen, ignorieren 110
- Pseudosachlichkeit 111

Ihr persönlicher Anti-Fallen-Plan **117**
- Der Fallen-Check 118
- Neue Kommunikationsmuster etablieren 120
- Sich Unterstützung holen 122

- Stichwortverzeichnis 124