

Vera F. Birkenbihl

Warum wir andere in die Pfanne hauen

... und wie wir lernen können, dies zu vermeiden

2. überarbeitete und ergänzte Auflage



Junfermann Verlag • Paderborn
2003

Inhalt

Vorwort	8
Vorbemerkung zur Neu-Auflage.	14
Warum wir andere in die Pfanne hauen.	17
Vom Umgang mit den Fehlern unserer Mitmenschen.	17
Mini-Fallstudie Nr. 1.	17
Mini-Fallstudie Nr. 2.	17
Mini-Fallstudie Nr. 3.	18
Analyse Ihrer Reaktionen.	18
Warum wir kritisieren.	20
Zwei mögliche Strategien.	22
Fallbeispiel: Der Pilot	22
Fallbeispiel: Der Millionenschaden.	23
Jeder Fehler enthält eine eingebaute Lehre.	24
Das Selbstwertgefühl.	24
Das Selbstwertgefühl zu verbessern ist möglich.	26
Drei Tips für die tägliche Praxis.	27
Denk-Anstöße für Konflikt-Lösungen.	29
Offen oder verschlossen - wie ist Ihr Geist?.	29
Aerobics für den Geist	30
Stichwort: Persönlichkeitsentwicklung.	31
MEMe.	32
Das Relativitäts-Prinzip der Psyche.	34
Die Macht der positiven Sprache.	36
Das Insel-Modell.	38
Mensch, ärgere dich (nicht?)!!	40
Brauchen wir neue Mitarbeiter?.	43
Fallbeispiel: Die Zwischenlösung A.	44
Fallbeispiel: Die Zwischenlösung B.	44

Und die Moral von der Geschicht'...?	45
Brauchen wir neue Chefs?	45
Spiel mir das Lied vom Tod.	46
Vier Schritte zur „Neugeburt“.	46
Konflikte (auf-)lösen.	48
Die Motivkette.	48
Motivation und Frustration.	49
Eine Motivkette wird gefährdet	50
Zwei Motivketten: das Konfliktkreuz	50
Das Spinat-Drama: ein inter-persönlicher Konflikt	51
Essen oder Abnehmen? ein intra-persönlicher Konflikt	51
Die 3-Schritt-Methode zur Auflösung eines Motivkreuzes.	52
Grundlagen-Technik: Motivketten analysieren.	53
Schritt 1: Analyse beider Motivketten.	54
Schritt 2: Hinterfragen Sie!.	55
Schritt 3: Neubewertung der Prioritäten.	55
Wie löst man einen inter-persönlichen Konflikt auf?.	57
Angst	59
Drei Aspekte der Angst	59
Flucht vor der Angst	60
Kampf-Strategien gegen die Angst.	62
Angst vor Verlust	63
Die Angst besiegen.	64
Angst Nr. 1: Verlust von materiellen Gütern.	65
Angst Nr. 2: „Gesichts“-Verlust	66
Angst Nr. 3: Verlust des Lebens.	66
Leiten Sie Ihre Meetings erfolgreich(er).	68
Gruppendynamik?.	68
Die Hackordnung.	68
Rollenverteilung: starke/schwache Rollen.	70
Die häufigsten Fragen aus dem Seminar.	72

Lebenslanges Lernen lernen?	78
1. Den geistigen Horizont erweitern.	78
2. Neue Verhaltensweisen lernen.	80
3. Alte Verhaltensweisen ändern: ent-lernen/um-lernen	82
4. Eine ganz spezielle Trainingsaufgabe - im Nachhinein nach Vorneherein blicken.	83
Die Kunst des Schwätzens? Oder: Den Paradigmenwechsel herbeireden?	85
Ein Paradigma.	85
... ist eine Idee über die Welt.	85
Neue Schlußfolgerungen.	86
... erzwingen neue Paradigmen.	87
Den Prozeß beschleunigen?.	88
Neue Ideen stärken.	90
Morphogenese durch Geschwätz!.	91
Andere „infizieren“?.	92
Oft wollen wir, daß andere ihr Verhalten ändern.	94
So testen Sie das Konzept	95
Was andere Sprachen uns über unser Denken (in unserer eigenen Sprache) verraten können.	97
Japanisch: Einzahl - Mehrzahl?.	97
Das Denk-Werkzeug „Sprache“.	98
Was unsere eigene Sprache über unser Denken verraten kann.	100
Merkblatt KaWa	104
Was ist ein KaWa?	104
KaGaoderKaWa?.	104
Literatur-Verzeichnis.	107
Stichwort-Verzeichnis.	108