


Thomas Lipinski

Kommunikation verstehen & verbessern

Instrumente zur Entwicklung der eigenen Kompetenz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
 Einleitung: Was ist Kommunikation?.....	8
 1. Ich bin O.K. – Du bist O.K. – Meine Grundhaltung.....	11
 2. Das innere Team – Entscheidungsfindung durch Selbstreflexion	23
 3. Das Dramadreieck – Rollen in Konflikten	35
 4. Gewaltfreie Kommunikation – Empathisch und selbstbezogen	47
 5. Kommunikationsquadrat – Vermittlung von Botschaften	59
 6. Transaktionsanalyse – Wie wir miteinander reden	71
<i>Exkurs Teamwissen: Die Teamuhr – Von der Gruppe zum Team</i>	<i>84</i>
Quellenverzeichnis	94
Impressum	96