

Inhaltsverzeichnis

Gebrauchsanleitung für Ihr leises Sprachcoaching	9
1. Die Basis: Innere Haltung, Wirklichkeit und Wirkung	16
Leise Wirklichkeit	17
Leise Stärken	21
Leise Hürden	22
Vom Gedanken zur Kommunikation	23
Die Blackbox	26
Innere Haltung und äußere Wirkung	29
2. Auch eine Sprache: Körpersignale	35
Haltung annehmen	36
Mit dem Körper eine Rolle gestalten	37
Sich selbst freundlich schützen	40
Extros imitieren als Strategie?	44
Bewegungen und Blickkontakt	48
Virtuelle Präsenz	50
3. Das Fenster putzen: Eine gute Sprache finden	54
Drei Ebenen der Sprache	55
Von wirkungsschwach zu freundlich und klar	60
Die Rolle mit Sound füllen	66
Mit Worten Brücken bauen	68

4. Raum schaffen: Die Kommunikation weiten	73
Der eigene Raum als Königreich	74
Die Pause im Gespräch	76
Mächtiges Schweigen	79
Raumschaffer und Raumschrumpfer	82
Leise Sichtbarkeit	86
Noch mehr leise Sichtbarkeit	92
5. Geben und nehmen: Die Verbindung zu anderen gestalten	99
Soziale Kontakte wertschätzen	100
Geben als Prinzip	103
Auf eigenem Kurs bleiben	108
Auf Menschen zugehen	111
Vernetztes Leben	113
6. In leise Führung gehen: Verantwortung übernehmen	118
Zu Wort kommen	119
Leise Führungseigenschaften	122
Ein Anliegen ablehnen	125
Sachlich führen	128
Gruppenverantwortung schultern	131
Die Situation verbessern	137
7. Sicher unter Stress: In schwierigen Lagen souverän handeln	146
In heiklen Situationen sicher bleiben	149
Unerwartetes meistern	150
Mit Kritik umgehen	151
Umgang mit Gemeinheiten	155
Mit Aggression umgehen	159

Übersichten zu leiser Kommunikation	163
Intros und Extros: Biologische Unterschiede auf einen Blick	164
Intro-Stärken – Extro-Stärken	164
Intro-Hürden – Extro-Hürden	166
Alle Merksätze auf einen Blick	167
Zum Weiterlesen	171
Lösungsvorschläge	175
Index der Fälle	180
Stichwortverzeichnis	186
Über die Autorin	188