

Einleitung

Einleitung: Von Wortgebimmel und Sprachlosigkeit 9

TEIL I

EINLADUNG ZUM GESPRÄCH

- 1. Von der Anstrengung zur Leichtigkeit 17**
 - Was wir tun, wenn wir reden 17
 - Small Talk und Personal Talk: Wie wir uns begegnen 24
 - Klatsch: Schlechter Ruf, wichtige Aufgabe 31
 - Big Talk – die Oberliga 35
 - Überblick: Gesprächsformen 38
 - Warum uns Gespräche lebendig machen – und nützen 39

- 2. Vom Zeitdruck in die Ruhe 43**
 - Zeit als Schatz und Filter 43
 - Ruhe macht schöpferisch 47
 - Zeitstruktur: Ein Grundbedürfnis 48
 - Die dunkle Seite der Struktur 51
 - Kommunikation in Ruhe: Drei Wege 52
 - Die Kunst der Ruhe in der Aktion 56
 - Entschleunigung im Gespräch 58

- 3. Vom Hin und Her ins Hier und Jetzt 63**
 - Die Affen im Hirn 63
 - Die vier Emotionssysteme 66
 - Aufmerksamkeit wie von selbst: Hirngerechte Gespräche 73
 - Sich wohlfühlen statt Überstimulation: Eigenräume 77

Sich wohlfühlen in Gemeinschaft: Begegnungsräume	81
Das Gespräch als Spiel	85

TEIL II

GESPRÄCHE AUF AUGENHÖHE

4. Vom Banalen in die Beziehung	91
Zwei Storys à zwei Perspektiven	91
Perspektivenwechsel als Beziehungsgestalter	93
Mein Gedächtnis weiß mehr als ich!	96
Begegnungsübungen – mit Perspektivenwechsel!	97
5. Von der Angst zur Entwicklung	109
Die drei Sicherheitszonen	110
Sicherheit im Gespräch: Die Umgebung	112
Sicherheit mit dem Gegenüber	113
In Ruhe sehen, was geht: Die Sicherheit in uns	124
Neugier – Neulust	130
Mut zu Spontaneität	134
6. Von der Distanz zur gemeinsamen Sprache	139
Eine Vision	139
Ich spüre, wie es dir geht – und mir	141
Sprachtools für gelingende Gespräche	145
Wirkung jenseits der Worte: Körpersprache	148
Es sind immer wir selbst!	149

TEIL III

BEGEGNUNGEN IM GESPRÄCH HEUTE

7. Wo gibt es heute gute Gespräche?	157
8. Begegnung im Gespräch live: Josefine Meibert und Helmut Neunzert im Dialog	161

9. Räume schaffen für andere: Besondere Menschen, die Begegnungen in Gesprächen heute möglich machen 175

Pasta-Partys: Die Salons der Elisabeth »Sissy« Strauss, New York und Wien 175

Axel Schmidt-Gödelitz: Ost-West-Gesprächskreise oder: Wiedervereinigung ist ein Prozess 176

Everybody Eats: Essen und Gespräche zwischen den Welten 177

Deutschland spricht – eine Aktion von Spiegel, Zeit und neun weiteren deutschen Medien 2018 177

Geist ist großartig: Stefan Kleins Wissenschaftsgespräche 178

Bart Somers: Gespräche sind politisch. Ein Beispiel aus dem politischen Alltag Europas 179

Anhang

Anmerkungen 183

Literatur 188

Online-Ressourcen 192

Bildnachweis 193

Register 194

Die Autoren 196

Stimmen zum Buch 199