

Inhaltsverzeichnis

Teil I Das theoretische Fundament

Einleitung: Warum die Welt mehr Respekt und gegenseitige Wertschätzung braucht	3
Literatur	17
Aufmerksamkeit, Respekt und Vertrauen: theoretische Grundlagen	19
Aufmerksamkeit	19
Respekt	35
Vertrauen	52
Zusammenhang zwischen Aufmerksamkeit, Respekt und Vertrauen	63
Literatur	68

X Inhaltsverzeichnis

Strategien und Strategeme	73
Strategien	73
Strategeme	80
Strategeme respektvoller Kommunikation	84
Andere führen – aktive Veränderung (Ebene 1)	85
Miteinander kommunizieren – passive Veränderung (Ebene 2)	90
Sich integrieren – aktive Anpassung (Ebene 3)	93
Sich selbst treu bleiben – passive Anpassung (Ebene 4)	98
Konzentrieren Sie sich auf die richtige strategische Ebene	102
Literatur	116

Teil II Die Strategeme: Wie Sie selber an sich arbeiten können

Andere Führen	121
Strategem 1: Seien Sie aufmerksam	121
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	123
Strategem 2: Denken Sie positiv	127
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	128
Strategem 3: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran	134
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	136
Strategem 4: Behandeln Sie alle mit dem gleichen Respekt	138

So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	140
Strategem 5: Üben Sie sich in Gelassenheit	141
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	143
Strategem 6: Lassen Sie anderen ihre Freiheit	151
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	152
Strategem 7: Vertrauen Sie in die Fähigkeiten Ihrer Mitmenschen	155
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	157
Strategem 8: Erwarten Sie kein falsches Lächeln	160
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	163
Strategem 9: Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Handeln	167
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	168
Literatur	172
Miteinander kommunizieren	175
Strategem 10: Fassen Sie sich kurz	175
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	176
Strategem 11: Kommunizieren Sie offen und ehrlich	180
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	181

XII Inhaltsverzeichnis

Strategem 12: Alles, was Sie sagen, muss wahr sein, aber nicht alles, was wahr ist, müssen Sie sagen	185
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	186
Strategem 13: Fragen Sie nach, wenn Sie Antworten suchen	192
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	195
Strategem 14: Üben Sie sich in Kritikfähigkeit	201
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	202
Strategem 15: Achten Sie die Persönlichkeit und Meinung anderer	207
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	208
Strategem 16: Zeigen Sie anderen Ihre Dankbarkeit	214
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	216
Strategem 17: Spenden Sie Ihren Mitmenschen Anerkennung	220
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	222
Strategem 18: Geben Sie anderen die Möglichkeit, ihr Gesicht zu wahren	225
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	227
Literatur	231

Sich Integrieren	235
Strategem 19: Beachten Sie die Codes und Normen der anderen	235
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	237
Strategem 20: Respektieren Sie andere Kulturen	240
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	241
Strategem 21: Respektieren Sie Ihr Gegenüber	245
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	247
Strategem 22: Schließen Sie nicht von sich selbst auf andere	250
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	251
Strategem 23: Vermeiden Sie es, zu verallgemeinern	254
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	256
Strategem 24: Beachten Sie die Privatsphäre der anderen	258
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	259
Strategem 25: Gehen Sie freundlich auf andere zu	262
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	264

XIV Inhaltsverzeichnis

Strategem 26: Wahren Sie das rechte Maß	267
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	268
Strategem 27: Nutzen Sie den rechten Moment, um Ihr Können und Ihr Talent zu zeigen	271
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	273
Literatur	276
Sich selbst treu bleiben	279
Strategem 28: Seien Sie, wer Sie sind	279
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	280
Strategem 29: Achten Sie sich selbst	284
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	286
Strategem 30: Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre Ziele	290
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	291
Strategem 31: Sagen Sie nein, wenn Sie nein meinen	294
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	295
Strategem 32: Stehen Sie zu Ihrem Wort	301
So können Sie das Strategem für Ihre Ziele nutzen	302

Strategem 33: Schmücken	
Sie sich nicht mit fremden Federn	304
So können Sie das Strategem	
für Ihre Ziele nutzen	307
Strategem 34: Bewahren Sie den Überblick	312
So können Sie das Strategem	
für Ihre Ziele nutzen	314
Strategem 35: Wahren Sie den Respekt	
vor Ihren Freunden	319
So können Sie das Strategem	
für Ihre Ziele nutzen	320
Strategem 36: Begegnen Sie	
Herausforderungen mit einem Lächeln	323
So können Sie das Strategem	
für Ihre Ziele nutzen	324
Literatur	328
Schlusswort	331
Literatur	336
Abdruckgenehmigungen	337



<http://www.springer.com/978-3-658-17236-7>

Respekt

Wie wir durch Empathie und wertschätzende
Kommunikation im Leben gewinnen

Ebert, H.; Pastoors, S.

2018, XV, 339 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-17236-7