

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von der Plappersucht 9

1 Die wundersame Welt der Stille

- Schweigen tut gut 13
- Warum nur wenige diese wunderbare Welt kennen 17
- Warum Schweigen wirkt 22
- Eine Gesellschaft, die den Respekt verloren hat 35
- Kurz und knapp: Schweigen wirkt 39

2 Der Lohn des Schweigens

- Wie wir uns um den verdienten Lohn bringen 40
- Stille Wasser gründen tief 42
- Wissen ist der Lohn des Schweigens 46
- Wie man jemanden auf die Palme redet 49
- Pacing – der Weg ins Schweigen 53
- Wer schweigt, denkt besser 56
- Schweigen macht dich stark! 57
- Das Recht zu schweigen 59
- Kurz und knapp: Nutze das Schweigen! 62

3 Warum wir nicht die Klappe halten können

- Wer redet, hat scheinbar alles unter Kontrolle 63
- Wie aufgezogen 66

- Die Fehlattributions-Falle **70**
- Wir reden, um nicht hören zu müssen **73**
- Egoisten pochten auf ihren Status **76**
- Ich rede, also bin ich **79**
- Auf den roten Knopf gedrückt **82**
- Gedankenlos und wortreich **85**
- Kurz und knapp: Schweigen lernen **87**

4 Auf der Flucht vor dem inneren Schweigen

- Warum wir vor etwas flüchten, das wir suchen **88**
- Wo wir suchen sollten, wenn wir uns verloren haben **91**
- Lernen, mit sich selbst zu reden **92**
- Wie wir mit uns umgehen **100**
- Mit sich selbst im Einklang **107**
- Bewegung in der Stille **112**
- Kurz und knapp: Suche die Stille und finde dich selbst! **114**

5 Die peinliche Stille

- »Reden ist Silber, Schweigen ist Gold« **115**
- Entertainer schweigen nicht **119**
- Keine Angst vor Small Talk und Vortrag! **121**
- Auf intelligente Art das Schweigen brechen **126**
- Wirklich peinlich: Feiges Schweigen **131**
- Kurz und knapp: Nie wieder peinliche Stille! **132**

6 Hier schweigen Sie besser

- Der Fettnäpfchen-Reflex **133**
- Provozieren, suggerieren, manipulieren **136**
- Was tun bei Beleidigungen? **142**
- Statt verbaler Attacken konsequent schweigen **145**
- Schweigend verhandeln **149**
- Das beste Rezept bei Reklamationen **153**
- Bedarfsklärung: Was fehlt der Welt? **155**
- Schweigen als Instrument: Coaching **159**

Reden und Schweigen nach dem Stop-and-go-Prinzip **164**
Kurz und knapp: Klappe zu und durch! **169**

7 Die Kunstpause

Mach mal Pause! **170**
Pause machen – wann? **177**
Mimik und Gestik in der Kunstpause **180**
Ohne Worte sprechen **183**
Der Starke schweigt **185**
Schweigen für Fortgeschrittene **189**
Kurz und knapp: Denkpause geben **194**

8 Halt endlich die Klappe!

Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt **195**
Lass dir nicht die Ruhe rauben! **199**
Dem Affen Zucker geben **203**
Metakommunikation: Die Rederei zum Thema machen **209**
Brachial werden **213**
Den Moderator spielen **215**
Kurz und knapp: Andere zum Schweigen bringen **219**

9 In der Stille liegt die Kraft

Gestresst und erschöpft **220**
Das Kraftwerk Stille **226**
Stille löst Probleme **233**
Schweigen hilft zu Abstand und Intuition **238**
Den Sinn des Lebens findest du nur in der Stille **242**
Kurz und knapp: Kraft und Sinn tanken **246**

Nachwort von der heilenden Kraft der Stille 247

Über die Autorin 250