

1. „Halt’s Maul, du dumme Sau!“	
Beschimpfung im Alltag	3
2. „Jetzt komm ich dran.“	
Ich- und Du-Botschaften.	7
3. „Versteh mich doch endlich!“	
Die vier Seiten einer Nachricht	11
4. „So hab ich das doch gar nicht gemeint.“	
Missverständnisse sind normal	15
5. „Ich kann dich nicht ausstehen!“	
Umgang mit unsympathischen Menschen	19
6. „Von wem ich mich beleidigen lasse, bestimme ich.“	
Über das Hören und Reagieren	23
7. „Mal könnt ich dich ohrfeigen, mal knutschen.“	
Gefühle können der Motor für unser Handeln sein	27
8. „Immer dieses ewige Streiten!“	
Zur Selbstbehauptung in Gesprächen	31
9. „Das sehe ich aber anders.“	
Manches ist einfach Ansichtssache	35
10. „Du sagst ja gar nichts.“	
Körpersprache ist auch eine Sprache	39
11. „Mit dir kann man halt reden.“	
Merkmale guter Gespräche	43
12. „Lass mich endlich in Ruhe!“	
Über Grenzen des Gesprächs	46