



Literaturliste zum Stöbern!

Der Klassiker:

Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden. (Band 1)

Für jeden Kommunikationsinteressierten ein Muss. Mit dem Modell der vier Seiten einer Nachricht hat der Autor es geschafft, tägliche „Probleme“ im gemeinsamen Kommunizieren begreifbar zu machen. Das Thema Wahrnehmung und daraus entstehende Missverständnisse (Wahrnehmung-Interpretation-Emotion) wird sehr hilfreich vorgestellt.

Der Transaktionsanalyse-Klassiker:

Thomas A. Harris: Ich bin o.k. Du bist o.k.

Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellungen zu anderen verändern können –

Eine Einführung in die Transaktionsanalyse.

Das nicht ganz leicht zu lesende Buch, stellt das Kommunikations- / Analysemodell der TA vor, mit dem sehr anschaulich viele zwischenmenschliche Situationen beleuchtet werden können. Dadurch können wir uns und auch andere besser verstehen und mit etwas Mühe unser Verhalten dahingehend verändern, Kommunikationsprobleme aufzulösen.

Der Verhandlungsklassiker

Roger Fisher, William Ury, Bruce Patton: Das Harvard-Konzept.

Sachgerecht verhandeln – erfolgreich verhandeln.

Ob Alltagsprobleme, schwierige Vertragsverhandlungen, Verkaufsgespräche – sie alle können durch das Harvard-Konzept nur gewinnen. Es geht um sachbezogenes Verhandeln, das in der Sache bestimmt ist, den Verhandlungspartnern jedoch weich begegnet. Dazu werden dem Leser vier Grundbedingungen mit auf den Weg gegeben.

1. Mensch und Problem trennen
 2. Es zählen die Interessen, nicht die Positionen
 3. Optionen entwickelt, die für sich selbst und den Verhandlungspartner Vorteile bringt.
 4. Alle Parteien müssen sich auf neutrale Beurteilungskriterien einigen, an denen das Verhandlungsergebnis gemessen werden kann.
-



Alexandra Cornelius

Arbeits- & Organisationspsych. M.A.

Training & Coaching

Marshall B. ROSENBERG: Gewaltfreie Kommunikation.

Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen.

Wo beginnt verbale Gewalt? Originalzitat einer Führungskraft: "Die (seine Mitarbeiter) sollen Blut kotzen". Wie viel Gewalt kommt eigentlich in unseren alltäglichen Äußerungen zum Ausdruck?

Rosenberg definiert gewaltfreie Kommunikation sehr weitläufig. Moralische Urteile, Vergleiche, Opferhaltung, Vorwürfe usw. sind nach seiner Ansicht Kommunikationsformen, die echte Verständigung verhindern und Blockaden erzeugen. Dabei sind es insgesamt nur vier Grundschriffe, die es bei der "gewaltfreien" Kommunikation zu beachten gibt: 1. beobachten, ohne zu bewerten; 2. meine eigenen und die Gefühle meines Gesprächspartners wahrnehmen; 3. die möglichen Bedürfnisse registrieren, die hinter den Gefühlen stehen und 4. dafür sorgen, dass die Bedürfnisse (meine eigenen und die meines Gesprächspartners) befriedigt werden. Ein weiter Weg bis zur Perfektion, aber die Mühe wert!

Joachim Bauer: Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone

Dieses Buch zeigt, welche neurobiologischen "Instrumente" es dem Menschen ermöglichen, Empathie (Mitgefühl) zu empfinden und intuitiv zu verstehen, was in einem anderen Menschen vor sich geht. Es wird auf gut verständliche Weise erklärt, wie Spiegelneuronen funktionieren. Er zeigt, dass das Kind gute Beziehungserfahrungen benötigt, damit sich seine Spiegelneuronen, und damit auch seine Empathiefähigkeit entwickeln können. Nicht nur eine Ermahnung, welche Verantwortung wir als Eltern gegenüber unseren Kindern haben, sondern auch hilfreich für alle die mit Menschen arbeiten.

Gerald Hüther: Brainwash - Einführung in die Neurobiologie - DVD - 792D

Original-Aufzeichnung einer Vorlesung von Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie, Leiter der neurobiologischen Forschungsabteilung an der Universitätsklinik in Göttingen. Weshalb nutzen wir unser Gehirn nicht so, wie wir es nutzen könnten? Seit der modernen Hirnforschung wissen wir: Das menschliche Gehirn ist lebenslang veränderbar, ausbaubar, anpassungsfähig. Veränderung ist also möglich. Und trotzdem geraten wir immer wieder in die gleichen, eingefahrenen Denkmuster. Die innere Struktur und Organisation des Gehirns passt sich an seine konkrete Nutzung an. Wie müssten wir also mit unserem Gehirn umgehen, damit die in ihm angelegten Möglichkeiten sich entfalten können? Anschaulich zeigt er, wie jeder seine Ressourcen besser nutzen kann und die Lust am Gestalten und Mitdenken wiederentdeckt.

Gewerbepark Cité 4
76532 Baden-Baden
phone: +49-(0)7221 – 3773 595
mobil: +49-(0)173 – 77 24 09 2
fax: +49-(0)07221 – 3773 597

info@alexandra-cornelius.de
www.alexandra-cornelius.de



Alexandra Cornelius
Arbeits- & Organisationspsych. M.A.

Training & Coaching

Daniel Golemann: EQ. Emotionale Intelligenz.

Was zunächst sehr „populärwissenschaftlich“ aussieht – in Aufmachung und Titel, entpuppt sich beim Lesen als ein erstklassiges Psychologielehrbuch. Auf gut 400 Seiten hat der Autor viel zum Thema „Emotion“ zusammengetragen. Vor allem die vielen Forschungsergebnisse machen das ganze sehr anschaulich.

Klaus Doppler, Christoph Lauterburg: Change Management.
Den Unternehmenswandel gestalten.

Dieses Buch zeichnet sich dadurch aus, dass es konkret und anhand zahlreicher Beispiele zeigt, wie man solche Veränderungen durchführt – aus der Praxis für die Praxis. Ein Großteil des Buches besteht aus dem dafür notwendigen Instrumentarium: Hier fassen die Autoren auf jeweils wenigen Seiten das für die Praxis wichtigste How-to-do-it zu Themen zusammen, die eine maßgebliche Rolle bei Veränderungsprozesse spielen.

Die vorliegende Literaturliste ist Teil der Website www.alexandra-cornelius.de und darf gerne unter Angabe der Quelle an Interessierte weitergegeben werden.

Stand: Okt. 2010

© Alexandra Cornelius 2010

Gewerbepark Cité 4
76532 Baden-Baden
phone: +49-(0)7221 – 3773 595
mobil: +49-(0)173 – 77 24 09 2
fax: +49-(0)07221 – 3773 597

info@alexandra-cornelius.de
www.alexandra-cornelius.de