

## Einfach mal die Klappe halten

Warum Schweigen besser ist als Reden

Bearbeitet von  
Dr. Cornelia Topf

3., Auflage 2010 2010. Taschenbuch. 256 S. Paperback

ISBN 978 3 86936 113 0

Format (B x L): 14,8 x 22,5 cm

Gewicht: 400 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# 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 aufgezo-gen 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**