

Renate und Ulrich Dehner

Schluss mit diesen Spielchen (Sonderausgabe)

Manipulationen im Alltag erkennen und wirksam dagegen vorgehen (Emotion-Edition)

2014, 232 Seiten, kartoniert, 7 Grafiken

EUR 12,99 €/EUA 13,40 €/CH 19,50 Fr.*

ISBN 978-3-593-50147-5

Erscheinungstermin/Sperrfrist: 10. September 2014

Bestimmte Auseinandersetzungen laufen mit penetranter Regelmäßigkeit und exakt nach demselben Muster ab. Solche psychologischen Spiele kosten Zeit und Nerven, sind unproduktiv und verursachen nichts als Frust. Renate und Ulrich Dehner zeigen, wie man sie durchschaut und effektiv vermeidet.

Ob in Familie, Partnerschaft, Freundeskreis oder Büro – fast jeder kennt die Situation, dass bestimmte Auseinandersetzungen nach dem immer gleichen Schema ablaufen. Zermürbt denkt man dann »Geht das schon wieder los« oder »Ich weiß genau, was jetzt als nächstes kommt«, kann aber trotzdem den Ablauf nicht ändern. Weil diese Form der unerfreulichen, oft destruktiven Kommunikation einer Art innerem Regelwerk folgt, werden sie im Fachjargon »psychologische Spiele« genannt. Sie verhindern wirkliche zwischenmenschliche Verständigung, sind nervig, lästig und verursachen miese Gefühle bei allen Beteiligten. Besonders perfide: Psychologische Spiele werden unbewusst gespielt, die Handelnden merken gar nicht, dass sie in den immer gleichen Handlungsabläufen gefangen sind.

Renate und Ulrich Dehner zeigen, was man tun kann, um erst gar nicht in ein psychologisches Spiel verwickelt zu werden bzw. um möglichst frühzeitig auszusteigen. Dazu erklären sie genau, woran man psychologische Spiele erkennt und erläutern ihre Funktion und Mechanismen. Denn hat man ihre Gesetzmäßigkeiten, also die spezifische »Psycho-Logik« psychologischer Spiele erst einmal durchschaut, fällt es umso leichter, nicht mehr darauf hereinzufallen. Die Autoren beschreiben die häufigsten Spielarten in Familie, Partnerschaft und Arbeitsalltag und helfen dem Leser, sein eigenes, aber auch das Verhalten des Lebenspartners, Arbeitskollegen oder Verwandten besser zu verstehen und einzuschätzen.

Psychologisch fundiert, praxisnah und anschaulich erklärt dieses Buch alles, was man wissen muss, um gezielt zum Spielverderber zu werden und konstruktive Kommunikationsstrategien anstatt destruktiver Spielchen zu nutzen.

Die Autoren

Ulrich Dehner ist Dipl.-Psychologe sowie Leiter und Begründer der Konstanzer Seminare. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen im Führungs- und Kommunikationstraining, Konfliktmanagement und Coaching. Renate Dehner ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung. Im Rahmen der Konstanzer Seminare führt sie ebenfalls Trainings, Seminare und Coachings durch.

Kontakt

Heike Kronenberg, 069-976516-25, kronenberg@campus.de