

Sonja Andjelkovic

Verhandlungen intuitiv und ergebnisorientiert gestalten

Wer nicht verlieren will, muss fühlen

2017

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	VII
Danksagung	XI
1 Einführung: Eine neue Verhandlungskultur?	1
2 Philosophischer Hintergrund	21
2.1 Dialektik des Fortschritts	21
2.2 Bewusstheit erschaffen	29
2.3 Ursache und Wirkung	32
2.4 Vom Haben und Sein	38
3 Verhandlung: Definition und Prozess	47
3.1 Komplexität und Dynamik	47
3.2 Die Bedeutung der Zeit	49
3.3 Fixierung auf Aktuelles	52
3.4 Das Eisberg-Phänomen	53
3.5 Gegenstand einer Verhandlung	55
3.6 Verhandlungspartner: Win-win?	57
3.7 Verhandlungsphasen	59
3.7.1 Vorbereitung	60
3.7.2 Durchführung	69
3.7.3 Nachbereitung	72
4 Verhandeln ist eine Beziehungswissenschaft	75
4.1 Homo Cooperativus	82
4.2 Empathie und Mitgefühl	84
4.2.1 Mitgefühl mit sich selbst	89
4.2.2 Mitgefühl mit anderen	91
4.3 Emotionen und Körperverstand	95
4.4 Spiegelneuronen	98
4.5 Die Macht der Gewohnheit	101
4.6 Die Macht des Wortes	104

4.7	Die Macht des Rollenverhaltens	109
5	Störquellen in Verhandlungen	113
5.1	Archetypen der Verhandlung und ihre typischen Verhinderungsmuster	114
5.1.1	Die Outlaws	115
5.1.2	Die Mimosen	116
5.1.3	Die Weichwürste	116
5.1.4	Die Kleinkarierten	117
5.1.5	Die Sonnenkönige	118
5.2	Interne und externe Störquellen	120
5.2.1	Interne Störquellen	120
5.2.2	Externe Störquellen	128
5.2.3	Umgang mit Störquellen	132
6	Emotionen und Gedankenmuster	139
6.1	Das Innere ist Chaos	142
6.2	Erkennen innerer Dialoge	143
6.3	Kultivieren negativer Gedanken und Gefühle	144
6.4	Die Muster-Falle	145
6.5	Folgen von Mustern	147
6.6	Gelassenheit als Schlüssel	154
6.7	Umgang mit Negativität anderer: Resilienz	155
6.8	Die Phase vor der Muster-Aktivierung	158
7	Achtsamkeit	161
7.1	Was ist Achtsamkeit	161
8	Wer nicht verlieren will, muss fühlen!	171
8.1	Angst	171
8.2	Wut	172
8.3	Intuition	175
9	Geistige Qualitäten	185
9.1	Die Rolle von Disziplin	185
9.2	Disziplin auf sich selbst anwenden	186
9.3	Geduld	187
10	Vertrauen – Grundlage neuer Verhandlungskultur	191

11 Nachwort	199
12 Werkzeugkasten	201
12.1 Zollstock	201
12.2 Imaginationsübung	202
12.3 Werte kennen	202
12.4 Der innere Raum	203
12.5 Selbstmitgefühl	204
12.6 Meditation auf liebende Güte	204
12.7 Störquellen	205
12.8 Zwei Seelen in meiner Brust	206
12.9 Geh-Meditation	207
12.10 Coaching-Fragen	207
12.11 Erkennen störender Einflüsse	209
12.12 Konzentration auf den Atem	209
12.13 Gewohnheits-Check	210
12.14 Aus-Mustern	211
12.15 Quick Bodyscan	212
12.16 Vertrauen	212
Bibliographie	215
Die Autorin	221