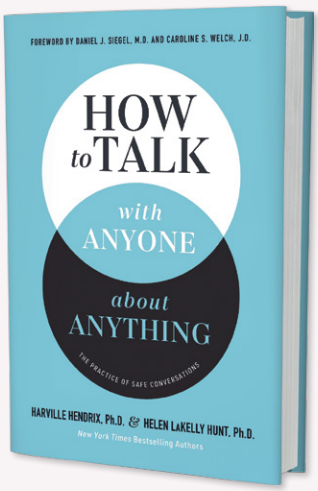
BÜCHER ECKE



"How to Talk with Anyone About Anything: The Practice of Safe Conversations"

von Harville Hendrix, und Helen LaKelly Hunt

Nashville: Thomas Nelson Inc. 2024

Finden Sie sich manchmal in Gesprächen wieder, die im Missverständnis enden? Oder haben Sie das Gefühl, nicht gehört zu werden, egal wie klar Sie sich auszudrücken versuchen? Das Gesprächsformat der „Safe Conversation" kann helfen, aus dieser frustrierenden Kommunikationsspirale auszubrechen.

Eine Methode für echte Verbindungen

Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt, die Begründer*innen der Imago Therapie, haben eine Weiterentwicklung ihres bewährten Ansatzes vorgelegt. Während sich der Imago Ansatz ursprünglich auf die Paartherapie konzentriert, zeigt dieses Buch, wie seine Prinzipien erfolgreich auf andere Lebensbereiche – insbesondere auf den beruflichen Kontext – übertragen werden können.

Die „Safe Conversations"-Methode, die im Zentrum des Buches steht, zielt darauf ab, emotionale Sicherheit in Gesprächen zu schaffen. Dieser Zustand ermöglicht es, ohne Angst vor Abwertung oder Zurückweisung offen zu kommunizieren. Die Autor*innen erläutern, wie neurobiologische Prinzipien gezielt genutzt werden können, um Gespräche auf eine tiefere Ebene zu bringen und den Kern schwieriger Situationen zu erfassen. Dabei entsteht Empathie für die Erlebniswelt des Gegenübers, die über das Gespräch hinaus wirksam ist und Beziehungen nachhaltig verbessern kann.

Was dieses Buch lesenswert macht

Das Buch gibt einen verständlichen Einblick in die theoretischen Konzepte, die der Methode „Safe Conversations Dialogues (SCD)" zugrunde liegen. Der*die Leser*in erfährt mehr über zentrale Konzepte wie Empathie, Validierung, Affirmation und wie der Rahmen für ein sicheres Gespräch geschaffen werden kann. Die einzelnen Schritte des SCD werden detailliert beschrieben und erklärt.

Fazit

„How to Talk with Anyone About Anything" ist eine Einladung, bewusst und authentisch zu kommunizieren. Aufbauend auf den bewährten Prinzipien der Imago Paartherapie zeigt das Buch, wie diese Ansätze erfolgreich auf den beruflichen und gesellschaftlichen Bereich ausgeweitet und „Trigger" auch im beruflichen Umfeld in einem sicheren Rahmen bearbeitet werden können.

Rezensiert von: *Dr.in Margret Steixner, Beraterin für Teamdynamik, interkulturelle Kommunikation und Beziehungsgestaltung*

Die deutschsprachige Ausgabe erscheint voraussichtlich Ende 2025 im Renate Götz Verlag unter dem Titel:

Polarisierung überwinden! Wege zu empathischer und respektvoller Kommunikation trotz gegensätzlicher Meinungen in Beziehungen, Teams und Gruppen

Harville Hendrix, PhD, und Helen LaKelly Hunt, PhD

www.harvilleandhelen.com

Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt sind die Begründer*innen der Imago Therapie und Theorie. Sie sind international bekannte Paartherapeut*innen, Ausbildner*innen, Vortragende und Autor*innen von mehr als zehn Büchern.