

<b>Geleitwort</b>	<b>4</b>
<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Schritt – Verstehen: So wichtig sind Konflikte</b>	<b>10</b>
Konflikte als Kollision zwischen Wunsch und Alltag .....	10
Konflikte sind Hinweise auf mehr .....	14
Konflikte entwickeln sich spiralförmig .....	20
Konfliktfähigkeit braucht Vorbilder .....	26
Konfliktlösung basiert auf Werten .....	32
Konfliktkompetenz ist entscheidend .....	35
<b>2. Schritt – Hinschauen: So gehst du Konflikten aus dem Weg</b>	<b>39</b>
Harmonie idealisieren .....	39
Emotionale innere Not entwickeln .....	45
Blockieren, ignorieren und relativieren .....	50
Alles ganz anders machen wollen .....	60
Verschobene Konflikte austragen .....	63
<b>3. Schritt – Erkennen: So findest du Sicherheit mit Wurzeln und Flügeln</b>	<b>67</b>
Sicherheit als Lebensbasis .....	67
Das Zusammenspiel von Wurzeln und Flügeln .....	69
„Team Wurzeln“ und „Team Flügel“ .....	70
Sicherheit als Ziel im Konflikt .....	76
Flucht, Kampf und Erstarren .....	77
Deine Prägung .....	80
Elternschaft im „Team Wurzeln“ oder im „Team Flügel“ .....	84
Deine Notfallstrategie .....	90
Konflikte im „Team Wurzeln“ oder im „Team Flügel“ .....	94

<b>4. Schritt – Lernen: So kann Konfliktlösung gelingen</b>	<b>98</b>
Der gute Grund .....	98
Dein Gehirn im Konflikt .....	115
Die Konfliktlösungspyramide .....	124
Das mitfühlende Gespräch .....	129
Der Perspektivwechsel .....	132
Die vier Seiten einer Nachricht .....	139
Dein Job: Orientierung, Klarheit und Sicherheit .....	144
Die No-Gos des zugewandten Konfliktmanagements .....	152
Die Stolperfalle: Vereinbarungen .....	159
Die (fehlende) Energie .....	163
Das Zeitproblem der Elternschaft .....	171
Die Scham .....	175
<b>5. Schritt – Umsetzen: So löst ihr Konflikte im Alltag</b>	<b>184</b>
Klassische Konflikte .....	184
Konflikte zweijähriges Kind: „Ich ziehe die Jacke nicht an!“ .....	185
Konflikte vierjähriges Kind: „Ich will nicht“ .....	188
Konflikte fünfjähriges Kind: „Ich möchte jetzt ein Eis!“ .....	192
Konflikte siebenjähriges Kind: „Räum dein Zimmer auf!“ .....	195
Konflikte neunjähriges Kind: „Ich will keine Hausaufgaben machen!“ .....	199
Konflikte Kind in der Pubertät: „Mach das Handy aus!“ .....	203
Konflikte unter Geschwistern: „Müsst ihr euch wieder streiten?“ ..	206
Konflikte mit anderen Bezugspersonen: „Du musst das so machen, wie ich das immer löse.“ .....	211
Konflikte wertschätzen: „Aus Scheiße Gold machen“ .....	216
<b>Vom Zutrauen und Loslassen</b>	<b>218</b>
<b>Danke!</b>	<b>220</b>
<b>Anhang</b>	<b>222</b>
Literatur .....	222
Bücher zum Weiterlesen .....	223
Podcasts zum Weiterhören .....	223