

Inhalt

Über den Autor	9
Downloadangebot zum Buch	10
Vorwort von Rolf Schmiel	11
1. Einleitung	15
2. Haltung oder Methodik: Was hilft mehr?	21
3. Deine Roadmap für eine souveräne Konfliktführung.....	25
Einführung	26
Wegpunkt 1: Bedürfnisse checken	32
Wegpunkt 2: Kategorien steuern	44
Wegpunkt 3: Ziele abwägen	59
Wegpunkt 4: Einstieg üben	71
Wegpunkt 5: Widerstand lösen	92
Wegpunkt 6: Handeln strukturieren	110
4. Anwendungsfälle für das Konfliktsystem	117
Privat – Erbfall in der Familie	118
Privat – Nachbarschaftsstreit	121
Exkurs: Bin ich selbst glücklich?	124

Job – die lieben Kollegen	128
Job – Generationenkonflikt	132
Gesellschaftliche Herausforderungen	134
Transfer-Modus	136
5. Konfliktbooster	143
Booster 1: Aufschieberitis	144
Booster 2: Blinder Fleck	145
Booster 3: Akustisches Charisma	149
Booster 4: Passende Wortwahl	150
Booster 5: Qualität der Ziele	151
Booster 6: Die Kunst der Frage	152
6. Tipps zur Umsetzung	161
7. Umgang mit Konflikten – ein Blick auf unsere Gesellschaft	165
Konflikte in Kindheit und Schule	167
Konflikte in der Ausbildung	170
Konflikte im Job	175
Konflikte und Karriere	179
Mein Weg zur Entstehung des Konfliktsystems.....	183

8. Die Kunst der Resonanz im Konflikt	189
Die Blockade: Wenn das Resonanzfenster geschlossen ist	190
Resonanzraum: Dialog oder Duell?.....	191
Resonanz und Eigenverantwortung: Die Rolle des Echos	191
Resonanz als Brücke: Distanz und Nähe	192
Echo der Lösung: Resonanz als Sprungbrett zur Einigung	192
Was bedeutet das für mein Konfliktverhalten in der Zukunft?	193
9. Konflikte und Zukunft	197
Das Dilemma der Generationen	198
Innovation durch Reibung	199
Gesellschaftliche Konflikte: Warum Schwarz-Weiß-Denken uns lähmt	199
Das Beispiel Klimakrise	199
Schweigen als Konfliktvermeidung	200
10. Resignative Reife	203
11. Persönliches Benutzerhandbuch bei Konflikten	207
Vorgehensweise.....	209
Der Fragenkatalog	211
12. Ausklang: Bitte nicht alles sofort umsetzen	225
Literaturverzeichnis	231