

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
----------------	---

## **I. Der Konflikt mit sich selbst**

Mitten in des Lebens Sinnfülle stehen	13
Konfliktentschärfung „Prioritäten setzen“	17
Konfliktentschärfung „Flow-Kanal“	20
Ein Potenzial zur „Selbstführung“	25
<i>Beispiel „kompliziertes Leben“</i>	29
<i>Beispiel „angstbesetztes Leben“</i>	34
<i>Beispiel „unzufriedenes Leben“</i>	41
Schlussfolgerungen für Mediatoren	46

## **II. Der Konflikt mit anderen Menschen**

Vom Gegeneinander zum Miteinander	53
Die Zauberkraft der „finalen Vorleistung“	57
In einer „teuflischen“ Falle verstrickt	62
Die „Keimzelle“ des Friedens	70
<i>Zur Vorbereitung von Konfliktpartnern</i>	74
<i>Die Buchhalterin und ihr Vorgesetzter</i>	79
<i>Ein dreistufiges Schema der Paartherapie</i>	84
<i>Instruktionen zum dreistufigen Schema</i>	101
Reflexionen über Beziehungskrisen	107
Paradigmenwechsel in Ost und West	112
<i>Papst Franziskus und die Barmherzigkeit</i>	112
<i>Das Wunder von Fushun</i>	114

## **III. Wege zur Konfliktdeeskalation**

Unsere Wahrnehmung kann trügen	119
Wenn sich Menschen böse verhalten	123
Zwei psychologische Ergänzungen	134
Die Kunst des Kompromisses	139

Kommunikation mit dem „Feind“ .....	144
Erlöschende Wertbezüge aufspüren .....	149
Wenn der andere „durchdreht“ .....	153
<i>Das alte Ehepaar</i> .....	153
<i>Das jüngere Ehepaar</i> .....	159
<i>Vier Gebote als Resümee</i> .....	166
Gewaltloser Widerstand und Vertrauen .....	167

#### **IV. Versöhnung und Neubeginn**

Empfindlichkeiten umschiffen .....	175
Über den eigenen Schatten springen .....	180
<i>Zur aufrichtigen Entschuldigung</i> .....	183
<i>Zur aufrichtigen Vergebung</i> .....	184
Heldentum an der „Steinmauer“ .....	186
Strategien der Leidbewältigung .....	192
Entwicklung der Friedensfähigkeit .....	197
<i>Eine Qualität geistiger Art</i> .....	197
<i>Gehirn und Gewalt</i> .....	200
<i>Rückschau und Dank</i> .....	203
Die Welt der Kunst als Refugium .....	205
<i>Man übe sich im Loslassen</i> .....	205
<i>Man führe einen Sternstunden-Kalender</i> .....	207
<i>Man betätige sich künstlerisch</i> .....	208

#### **Anhang**

##### **Antike „Kettensprengung“**

„Die Kette, die Kette, ... sie muss endlich gesprengt werden“ (Frankl) von Waltraud Dronowicz .....	215
---	-----

Über die Autorin .....	219
------------------------	-----

Lieferbare Bücher der Autorin .....	220
-------------------------------------	-----