

Vorwort: Achtung!	9
Wo ist der Respekt geblieben?	11
Ein Denkmal für die unbekannte Kassiererin	11
Respekt ist mehr als ein Wort	18
Lieben ist schöner als Siegen: Respekt und Partnerschaft ...	25
Die großen Konfliktthemen	28
Wie stark ist unser gemeinsames Fundament (noch)? ...	34
Respektvoller Umgang mit Veränderungswünschen	37
Den Unterschied machen: Lösbar oder »ewig«?	43
Ein Schlüssel und zehn Türen: Die zehn Gebote des Respekts	47
1. Tür: Deine Welt ist anders als meine. Oder: Von der Egophonie zur Polyphonie	48
2. Tür: Jeder Mensch will gehört werden. Oder: Es gibt nichts Schlimmeres, als keine Antwort zu kriegen	54
3. Tür: Ein guter Grund für die Partnerschaft: Verlässlichkeit	59
4. Tür: Der Schulterblick und die Verbundenheit. Aus der Fahrschule des Lebens	62
5. Tür: Gefühle sind Gefühle. Oder: Man kann sich verrechnen, aber nicht verführen.	68

6. Tür: Der Knoten im Taschentuch: Anerkennung, Würdigung, Wertschätzung	72
7. Tür: Nichts ist selbstverständlich! Oder: Die Kunst, Danke zu sagen	75
8. Tür: Es tut mir leid, dass ich dir wehgetan habe! Um Entschuldigung bitten und verzeihen	79
9. Tür: Die Zwillinge: Achtung und Ehrlichkeit	86
10. Tür: Würde ich wollen, dass man so mit mir umgeht? Oder: Was du nicht willst, das man dir tut	89
Grundkurs respektvolle Kommunikation	94
1. Die Fallstricke der Kommunikation: Urteile, Vergleiche und andere Verletzungen	95
2. Bitte deutlich trennen: Beobachten und Bewerten ..	99
3. Vom guten Gefühl, seinen Gefühlen Ausdruck verleihen zu können	105
4. Was brauche ich? Was brauchst du?	112
5. Die weiße Fahne hissen: Friedensangebote annehmen	118
6. Wünschen statt befehlen, bitten statt fordern	122
7. Das »Nein« in der Liebe respektieren	126
8. Mitgefühl statt Ratschläge	129
9. Die Grenzen des anderen achten	133
10. Selbstrespekt und -vergebung	137
Zum Schluss: »Zieh deinen Weg ...«	142
Textnachweis	144