

# Inhalt

## Einleitung

Die erste Verhandlung 9

## Kapitel 1

**Versetzen Sie sich in Ihre *eigene* Lage**

Von der Selbstanklage zur Selbsterkenntnis 23

## Kapitel 2

**Formulieren Sie Ihre beste Alternative**

Von Schuldzuweisungen zur Selbstverantwortung 51

## Kapitel 3

**Ändern Sie den Blickwinkel**

Vom Feind zum Freund 77

## Kapitel 4

**Bleiben Sie im Hier und Jetzt**

Vom Widerstand zur Akzeptanz 103

## Kapitel 5

**Respektieren Sie die anderen**

Von der Ausgrenzung zur Einbindung 131

## Kapitel 6

### **Geben und Bekommen**

Von Win-Lose zu Win-Win-Win   **161**

### **Schluss**

Win-Win-Win   **187**

Dank   **197**

Anmerkungen   **201**