

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**