

## **Einleitung 9**

### **Individuum – Unbequem mit mir**

1. Verstehen: Anpassung hinterfragen 25
2. Denken: Alte Ideen loslassen 44
3. Fühlen: Das Unbequeme spüren 64

### **Miteinander – Unbequem im Wir**

4. Verändern: Durch Handlung  
etwas bewegen 93
5. Sprechen: Heikle Themen ansprechen 117
6. Streiten: Konflikte, Verantwortung und ein  
friedliches Miteinander 146

### **Umfelder – Unbequem in der Gesellschaft**

7. Sein: Was ein unbequemes Selbstverständnis  
verändern kann 181

## **Schluss 201**

## **Dank 205**

## **Nachweise und Anmerkungen 211**