

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	11
»Besser« streiten oder besser »streiten«?	13
Das Museum deiner Erinnerungen	17
Das Leben ist Kommunikation	29
Auf Augenhöhe begegnen	40
Jedes Verhalten birgt eine unsichtbare Absicht	45
Wenn die Angst dein ständiger Begleiter ist	53
Liebe ist kein Gefühl, sondern eine Entscheidung	71
Es muss nicht immer kämpfen sein	83
Gedankenlesen gibt es nicht	93
Bin ich selbst mein größter Feind?	103
Schritte zur Heilung	106
Deine Körpersprache: das Abbild deines Selbstwerts ...	113
So lässt du Konflikte gehen	119
Wann ist ein Konflikt gegangen?	119
Wahrnehmungen neu bewerten	121
Den Blickpunkt wechseln	126
Das Verhalten verändern	128
Sieben Schritte zum Gehenlassen der Konflikte	132
Deine Familie kannst du dir nicht aussuchen	139
Streit in der Familie	140
Trennung & Scheidung	142

Erbschaftskonflikte	143
Streit zwischen Generationen	145
Erziehung	146
Geschwisterrivalität	148
Konflikte mit den eigenen Kindern	149
Streit unter Freunden	151
Mobbing und Hass im Netz	153
Mobbing in der Schule	154
Mobbing am Arbeitsplatz	155
Hass im Netz	157
Streit am Arbeitsplatz	159
Wer macht was?	160
Nein sagen	161
Zurückweisung aushalten	162
Fehler und Schuldzuweisungen	164
Zwischen Kollegen vermitteln	165
Wenn Teams einander bekämpfen	167
Machtkämpfe	168
Konflikte mit Narzissten	169
Empörung, die neue Schikane	171
Ab jetzt denkst du anders	177
Konflikte gehören nicht gelöst, sondern gegangen	178
Warum authentisch bleiben Unsinn ist	180
Warum sich selbst treu bleiben dich zum Stillstand bringt	181
Warum es Gerechtigkeit und Gleichbehandlung nicht geben kann	182
Wie dich das Verlangen nach Respekt und Anerkennung abhängig macht	183
Wie du immer deine Meinung sagen kannst	184
Warum das Verhalten anderer nichts mit dir zu tun hat	185
Wie du anderen gegenüber empathisch sein kannst	187

Wie du dein Selbstwertgefühl heben kannst	188
Wie du jederzeit vergeben und verzeihen kannst	189
Wie du der wichtigste Mensch in deinem Leben bist ...	191
So bist du wieder eins	192
Nachwort	193
Literaturverzeichnis	197