

# 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
<b>Mobbing und Hass im Netz .....</b>	<b>153</b>
Mobbing in der Schule .....	154
Mobbing am Arbeitsplatz .....	155
Hass im Netz .....	157
<b>Streit am Arbeitsplatz .....</b>	<b>159</b>
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
<b>Empörung, die neue Schikane .....</b>	<b>171</b>
<b>Ab jetzt denkst du anders .....</b>	<b>177</b>
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 Anerken- nung 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