

Inhalt

Vorwort	7
Zum Gebrauch des Arbeitsbuches	8
Übung 1 Über unsere Probleme nachdenken	9
Einführung	9
Ritas Geschichte	10
Murats Zwickmühle	12
Acht Stufen zum erfolgreichen Problemlösen	14
Übung 2 Gibt es ein Problem? (Schritt 1)	15
Einführung	15
Stress, was ist das?	15
Übung 3 Stopp! Denk nach! (Schritt 2)	21
Einführung	21
Springende Eidechsen	21
Rollenspiel: Hitzköpfig oder gelassen?	23
Du bist dran	23
Übung 4 Warum gibt es einen Konflikt? Sammle die Gründe/ Überprüfe Deine Überzeugungen (Schritt 3)	27
Einführung	27
Du bist dran	28
Einen Informationsvorrat anlegen	32
Eine voreingenommene Sichtweise	34
Vorurteile	36
Übung 5 Warum gibt es einen Konflikt? Die Sichtweise der anderen (Schritt 3)	39
Einführung	39
Zwei Sichtweisen	40
Wessen Sichtweise?	42
Übung 6 Schwierige Situationen (Überblick)	45
Einführung	45
Schwierige Situationen	46

Inhalt

Übung 7	Was will ich? (Schritt 4)	52
	Einführung	52
	Grundlegende Ziele/Handlungsziele	53
	Persönliche Befragung.	57
	Kurzfristige/langfristige Ziele	60
Übung 8	Überlege Dir Lösungen (Schritt 5).	63
	Einführung	63
	Du bist dran	63
	Passiv, aggressiv, selbstsicher.	66
	Selbstsicher	67
	Überprüfe Deine Überzeugungen	69
Übung 9	Beachte die Konsequenzen (Schritt 6)	73
	Einführung	73
	Vorteile und Nachteile	74
	Die Sichtweise des Opfers	78
	Einstellungen zu Konsequenzen: Denkfehler	82
Übung 10	Entscheide, was zu tun ist, tu es (Schritt 7), und bewerte die Ergebnisse (Schritt 8)	84
	Denkst Du positiv?	84
	Selbsteinschätzung	85
	Persönliche Problemlösestrategie (Überblick)	87
	Zuversichtlich nach vorne blicken	91
	Rückblick: Sag ehrlich Deine Meinung!	92
	Anhang	93
	Acht Stufen zum erfolgreichen Problemlösen (Übung 1)	93
	Trainingsplan (Übung 2): »Gelassene Gedanken«	94
	Trainingsplan (Übung 3): »Hitzköpfig oder gelassen«	96
	Trainingsplan (Übung 7): »Kurz- und langfristige Ziele«	97
	Trainingsplan (Übung 8): »Selbstsichere Lösungen«	98
	Trainingsplan (Übung 9): »Konsequenzen«	99
	Trainingsbeispiel für die Übung 10: Persönliche Problemlösestrategie (Beispiel 1).	100
	Trainingsbeispiel für die Übung 10: Persönliche Problemlösestrategie (Beispiel 2).	100