

Inhalt

Einführung	11
TEIL I: DIE GRUNDLAGEN DER EMPATHIE UND IHRE ROLLE IN KONFLIKTEN.....	15
1. Empathie 3.0 – eine Universalkompetenz für erhöhte Konflikt- und Krisenfähigkeit?	17
1.1 Was ist Empathie?	17
1.2 Was bringt Empathie?	21
1.3 Stress: ein zuverlässiger Empathiekiller.....	22
1.4 Empathie 3.0: Wie sich Stressfähigkeit und Einfühlungsvermögen vereinbaren lassen	23
1.5 Zusammenfassung.....	26
1.6 Der Empathie-Selbsttest.....	27
2. Empathie in der Begleitung von Menschen in Krisen und Konflikten.....	29
2.1 Anderen Menschen helfen	29
2.2 Was bedeutet es, anderen Menschen zu helfen?	30
2.3 Empathie als Grundlage für erfolgreiches Helfen.....	32
2.4 Unterschiedliche Rollen beim Helfen	36
2.5 Zusammenfassung.....	42
3. Emotionen als Signalgeber für Konflikte und Konfliktlösungen.....	43
3.1 Alles Leben ist Konflikt – was bedeutet das?	44
3.2 Gefühle als Signalgeber für Konflikte.....	47
3.3 Gefühle als Signalgeber für Bedürfnisse	50
3.4 Empathie als Grundlage der einvernehmlichen Konfliktlösung.....	58
3.5 Zusammenfassung.....	63

TEIL II: DREI PRAXISFELDER DER EMPATHIE IN KONFLIKTEN: KOMMUNIKATION – SELBSTEMPATHIE – ZWISCHENMENSCHLICHE EMPATHIE	65
4. Konfliktdimension Verhalten: Wie Sie empathischer handeln und kommunizieren.....	67
4.1 In Konflikten kommt es auf das Wie an	68
4.2 Fallstricke der Kommunikation entdecken.....	73
4.3 Emotionale Anliegen gewaltfrei kommunizieren	79
4.4 Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation Missverständnisse klären.....	88
4.5 Zusammenfassung	92
5. Konfliktdimension Selbstempathie 1: Mit Selbstempathie den Konflikt in uns selbst erkennen	93
5.1 Über die Macht unserer Gedanken	95
5.1.1 Wie sich Denken und Fühlen wechselseitig beeinflussen.....	97
5.1.2 Wenn unsere Wahrnehmung unsere Handlungsimpulse beeinflusst: Konflikte verstehen mit dem 1–2–3-Prozess.....	99
5.2 Die Macht des Unterbewussten.....	107
5.3 Wie Gedanken die äußere Realität beeinflussen	112
5.4 Wann kann ich meinem Gefühl trauen? Wann nicht?	116
5.4.1 Wie Kurzschlussreaktionen entstehen.....	117
5.4.2 Intuition.....	120
5.4.3 Impulsivität versus Intuition am Beispiel der „Inneren Familie“	123
5.5 Zusammenfassung	128
6. Konfliktdimension Selbstempathie 2: Wie wir negative Glaubenssätze und Emotionen loslassen können	129
6.1 Zugang zur Stressbewältigung 1: das Ereignis an sich verändern	131
6.2 Zugang zur Stressbewältigung 2: belastende kognitive Interpretationen (Glaubenssätze) bearbeiten	132
6.2.1 Schritt 1: belastende Glaubenssätze bewusst machen und zulassen	134
6.2.2 Schritt 2: Glaubenssätze systematisch hinterfragen	136
6.2.3 Schritt 3: Nutzen des belastenden Glaubenssatzes/ Gedankens klären und loslassen.....	140
6.2.4 Schritt 4: Perspektive erweitern und neue (Teil-)Wahrheiten gewinnen	142

6.3	Zugang zur Stressbewältigung 3: negative Emotionen loslassen oder umprogrammieren.....	144
6.3.1	Negative Emotionen loslassen mit der Sedona-Methode.....	146
6.3.2	Entspannen und negative Emotionen loslassen mit einfachen Atemübungen	148
6.3.3	Programme im Emotionssystem „umschreiben“	150
6.4	Der Königsansatz der Stressbewältigung: Meditation.....	152
6.5	Beim eigenen Problem bleiben	158
6.6	Zusammenfassung.....	159
7.	Konfliktdimension zwischenmenschliche Empathie: Wie Sie sich in andere hineinversetzen und Konfliktdynamiken verändern können.....	161
7.1	Wege zu höherer kognitiver Empathie.....	162
7.1.1	Deutung nonverbaler Signale	163
7.1.2	Persönlichkeits- und Verhaltenstypen.....	165
7.1.3	Die Überzeugungen und die positiven Absichten des anderen verstehen...	167
7.1.4	Innere Pluralität	171
7.2	Mit unterschiedlichen Ich-Anteilen in Kontakt treten und mit ihnen klarkommen: die Transaktionsanalyse	172
7.2.1	Eltern-, Kind- und Erwachsenen-Ich	172
7.2.2	Unterschiedliche Arten der Kommunikation.....	175
7.3	Konfliktmuster verstehen und aus ihnen ausbrechen	180
7.4	Reflexion eigener Konfliktsituationen	185
7.5	Zusammenfassung.....	195
8.	Konfliktdimension zwischenmenschliche Empathie: sich in andere einfühlen und erfolgreich versöhnen.....	197
8.1	Emotionale Empathie	198
8.2	Einfühlung und Verletzung.....	206
8.3	Versöhnung	208
8.4	Zusammenfassung.....	213
9.	Ende gut, alles gut? Wie Sie Frieden dauerhaft aufrechterhalten (oder auch nicht)	215
9.1	Die 21-Tage-Formel und die 10.000-Stunden-Regel	216
9.2	Empfehlungen für den Transfer und Entwicklung einer alltagstauglichen Lebenspraxis	217

Danksagung	231
ANHANG	233
Liste: Echte Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind (gekürzt)	235
Liste: Echte Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind (gekürzt)	236
Liste: Unechte Gefühle (mentale Gefühle / Pseudoge-fühle).....	237
Liste: Echte Bedürfnisse (gekürzt).....	238
Eigenes Konfliktverhalten einschätzen.....	239
Decken Sie Ihre eigenen 1–2–3-Prozesse auf	244
 Literatur.....	 247