

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	17
Wie ein Buch zur Trainingsarbeit zum A.T.C.C.-Ansatz beginnen?.....	19
Konflikt-Bearbeitung.....	19
Ein Wort noch zur Trainingsarbeit.....	20
Eine Vision.....	22
Was ist A.T.C.C.®?	28
Der A.T.C.C.-Ansatz	31
Konflikte (rechtzeitig) wahrnehmen und konstruktiv bearbeiten	31
Wahrnehmen	33
Das Verschwinden des Wahrnehmens	35
Wahrnehmen ist Beziehung.....	36
Gestalt wahrnehmen	37
Wahrnehmen gelingt, wenn ich loslasse.....	39
Wahrnehmen braucht Übung	41
Wahrnehmen braucht eine Würdigung.....	42
Wahrnehmung hat drei Ebenen.....	42
Die fünf Sinne als Wahrnehmungszugang	43
Einige Übungen zum Wahrnehmen unserer Sinne:.....	45
Sehen	45
Hören.....	47
Riechen.....	50
Schmecken	51
Spüren.....	53

Das Fühlen als Wahrnehmungszugang	59
Emotionen und Schuld-,Gefühle'	62
Übungen zum Fühlen	63
Denken als Wahrnehmung	65
Übungen zum Denken	67
Übungen zur Wahrnehmung auf den drei Wahrnehmungsebenen	69
Konstruktiv sein	82
Übungen zum Thema Konstruktionen	84
Verwandlung – Transformation	88
Wirkung	90
Passende Werkzeuge	91
Übungen zum Thema: Wirkung und Wandel	91
Konflikte sind systemisch.	94
Systemisches Denken	94
Übungen zum systemischen Handeln	96
Väter und Mütter	98
Der Konfliktdiamond des A.T.C.C.	99
Der Aufbau des A.T.C.C.- Modells: ‚Konfliktdiamond‘	100
Grundhaltungen für die Trainings- oder Beratungsarbeit	103
Indikatoren für die Bestimmung der Konfliktebenen	106
Personale Themen eines Konfliktes	111
Im ICH und DU beginnen	111
Die Macht der Definition	112
Übungen zu Wörtern	113
Aggression und Grenze	115

Kritische Auseinandersetzung mit der Aggression	118
Eine Übung zum Thema Aggression	119
Bedürfnisse und Ängste.	122
Reflexion von Verhalten und Kultur.	123
Reflexion zu der Frage: Wie finden wir die Grenze?	124
Reflexion zum Thema Aggression	125
Aggression und Gewalt	126
Johan Galtung und A.T.C.C.	130
Exkurs zu direkter, struktureller und kultureller Gewalt	131
Übung zum Thema Gewalt	135
Vertiefung	139
Voraussetzungen für personale Gewalt	141
Was sind Aufträge?	142
Bewusster Umgang mit Aufträgen	143
Aufträge und Gehorsam.	143
Ungehorsam sein	144
Auftrag und Pflicht.	146
Grenzen reizen	147
Gewalt reduziert den Blick	148
Gewaltfreiheit	153
Grenzen in einer entgrenzten Welt	155
Gewalt anwenden, um Andere zu schützen.	156
Stopp, ich will das nicht!	158
Vom guten Leben – Auf die Bedürfnisse achten lernen	160
Exkurs: Bedürfnisse im Zeitalter der Distanz	164
Das Bedürfnis, geliebt zu werden: Die Liebe	166
Übung für Dich selbst	168

Übungen zum Bedürfnis Liebe.....	169
Das Bedürfnis, für unser Handeln anerkannt zu werden:	
Die Anerkennung	173
Motivation	174
Übungen für Dich selbst	176
Übungen zum Bedürfnis Anerkennung	176
Exkurs: Die Entwertung des menschlichen Handelns.....	181
Das Bedürfnis nach einem sicheren Raum: Die Sicherheit.....	183
Übung für Dich selbst	185
Übungen für die Trainingsarbeit	186
Gleichgewichtsübungen.....	188
Exkurs: Scham.....	190
Das Bedürfnis, sich an etwas zu orientieren: Orientierung und Information	
Übungen für Dich selbst	193
Übungen für die Trainingsarbeit	194
Exkurs: Werte und Regeln schaffen Orientierung.....	197
Das Bedürfnis, selbst zu entscheiden: Die Autonomie	198
Übungen für Dich selbst	200
Übungen für die Trainingsarbeit	201
Exkurs: Autonomie, Grenze und der Wert der Freiheit	203
Das Bedürfnis nach einem Sinn im Leben: Die Transzendenz	204
Übungen für Dich selbst	206
Übungen für die Trainingsarbeit	207
Gefühle.....	209
Gefühle brauchen Orte.....	.211
Trauer	213

Trost	213
Mitleid und Mitgefühl	214
Übungen für die Arbeit am Gefühl der Trauer	214
Freude	216
Teilen	216
Übungen am Gefühl der Freude	217
Wut und Ärger	218
Schutz	220
Übungen zum Gefühl der Wut	220
Scham	222
Übungen zur Scham	223
Ekel	224
Übungen zum Ekel	225
Überraschung	226
Übung zur Überraschung	226
Angst	227
Übersicht zu den Emotionen	229
Angst als Wächterin der Bedürfnisse	231
Liebe und die Angst vor Ablehnung	233
Anerkennung und die Angst vor Bewertung	233
Sicherheit und die Angst vor Verletzung	235
Vertrauen und die Angst vor Verletzung	236
Orientierung und die Angst vor dem Unbekannten	237
Autonomie und die Angst vor Zwang	239
Transzendenz und die Angst vor Sinn- und Bedeutungslosigkeit	242

Konfliktmuster.....	245
Die Muster im Einzelnen	247
Muster verschärfen Konflikte.....	250
Muster und Spiele	251
Wie die Muster wirken	252
Der Kampf.....	252
Übung für die Trainingsarbeit zum Muster ‚Kampf‘	253
Die Flucht	254
Übungen zur Flucht	256
Anpassung als Muster	256
Übungen zur Anpassung	259
Erstarrung	260
Übung zum Muster Erstarrung.....	262
Vom Muster zur Angst, von der Angst zum Bedürfnis	263
Eine Übersicht zu den Mustern	266
Kommunikation und Dialog	268
Von guter und böser Kommunikation.....	269
Ein Konfliktgespräch nach A.T.C.C.....	270
Wie die Ich-Zustände ins Spiel kommen?	275
Das Strukturmodell der Transaktionsanalyse	276
Das Funktionsmodell der Transaktionsanalyse und das innere Team.....	281
Das innere Team.....	282
Das Eltern-Ich und die Kultur	283
Strokes und Anerkennung	285
Lob ist keine Anerkennung	287

Kritik kann vernichten oder verändern	287
Psychologische Spiele als Quelle von Konflikten oder als Vermeidung dieser	288
Spielablauf.....	292
Wie kann ich ein psychologisches Spiel unterbrechen?	294
Das DRAMADREIECK.....	296
Wie kann ich das Dramadreieck in einer Beratung oder in der Trainingsarbeit nutzen?.....	298
Die Rollen des Dramadreiecks im Bezug zum Konfliktdiamanten ..	299
Abwertung und Passivität	302
Passivität.....	303
Formen der Passivität	305
Passivität in der Trainingsarbeit	306
Übung zur Selbstreflexion	306
Übungen für die Trainingsarbeit	307
Ruth Cohn und die Kommunikation in Seminaren und Beratungen ..	308
Das Kommunikationsquadrat nach Friedemann Schulz von Thun ..	309
,Richtig' kommunizieren.....	312
Kontakt und Grenze	314
Übung	314
Exkurs: vorsichtig – beobachtend – bedacht – aufmerksam – besonnen – behutsam – empfindlich – wachsam – konzentriert – achtsam – sein.....	316
Wie gelingt Kontakt?	318
Exkurs: Hartmut Rosas Resonanztheorie	320
Wie kann ich diese Präsenz halten?	321

Gestaltgesetze	322
Etwas ‚ganz‘ machen?	322
Gesetz der Geschlossenheit (Komplementarität).....	322
Gesetz der Prägnanz	325
Gesetz der Nähe.....	326
Gestaltgesetz der Ähnlichkeit	326
Gesetz der Kontinuität.....	327
Vorder- und Hintergrund	327
Arbeit mit den Grenzen.....	329
Welche Grenzen gibt es?	332
Widerstand als erlernerter Schutz an der Grenze	333
Introjektion	336
Wie kann ich als Trainer*in mit Introjektionen arbeiten?	338
Glaubenssätze	338
Ein Tipp im Umgang mit Menschen, die massiv introjektiv sind	339
Wie kann ich in einer Beratung mit Introjektionen arbeiten?	340
Projektion	342
Wie kann ich als Trainer*in mit Projektionen arbeiten?	343
Wie kann ich in einer Beratung mit Projektionen arbeiten?	346
Retroflexion.....	347
Wie kann ich als Trainer*in mit Retroflexionen arbeiten?	349
Wie kann ich in einer Beratung mit Retroflexionen arbeiten?.....	351
Deflexion	353
Wie kann ich als Trainer*in mit Deflexionen arbeiten?.....	354
Wie kann ich in einer Beratung mit Deflexionen arbeiten?.....	356
Fusion oder Konfluenz	358
Wie kann ich als Trainer* in mit Konfluenz arbeiten?.....	359

Wie kann ich in einer Beratung mit Konfluenz arbeiten?	361
Mit den Widerständen arbeiten.....	364
Schnittstellen im Bereich der personalen Themen.....	366
Rivalität und Konkurrenz	366
Rivalität und Konkurrenz unterscheiden.....	368
Umgang mit Rivalität und Konkurrenz in der Konfliktbearbeitung ..	371
Inhaltlicher Wettbewerb	373
Biografie und Gegenwart.....	376
Was ist eigentlich Biografiearbeit?.....	376
Biografie und kultureller Kontext	377
Übungen aus der biografischen Arbeit.....	380
Wie geschieht Wandel?.....	387
Verlauf von Wandel	388
Linear-progressive Modelle	388
Zyklische Modelle	390
Exkurs von Karen Johne zu Bodynamic	391
Welche Bedeutung hat das für die Trainingsarbeit?	393
Wünsche, Ziele, Erwartungen.....	394
Fangen wir mit dem Wünschen an	394
Zielfindung	400
Ziel und Vertrag	402
Den Vertrag klären.....	403
Kurzvertrag	404
Eine längere Vertragsarbeit.....	407
Grundfragen eines pädagogischen Vertrages	407

Sabotagen	408
Zusammenfassung: Konfliktbearbeitung auf der personalen Ebene	410
Literaturempfehlungen	412
Übersicht Methoden.....	418
Danke.....	426