

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>I. Der Konflikt mit sich selbst</b>	
Mitten in des Lebens Sinnfülle stehen .....	13
Konfliktentschärfung „Prioritäten setzen“ .....	17
Konfliktentschärfung „Flow-Kanal“ .....	20
Ein Potenzial zur „Selbstführung“ .....	25
<i>Beispiel „kompliziertes Leben“</i> .....	29
<i>Beispiel „angstbesetztes Leben“</i> .....	34
<i>Beispiel „unzufriedenes Leben“</i> .....	41
Schlussfolgerungen für Mediatoren .....	46
<b>II. Der Konflikt mit anderen Menschen</b>	
Vom Gegeneinander zum Miteinander .....	53
Die Zauberkraft der „finalen Vorleistung“ .....	57
In einer „teuflischen“ Falle verstrickt .....	62
Die „Keimzelle“ des Friedens .....	70
<i>Zur Vorbereitung von Konfliktpartnern</i> .....	74
<i>Die Buchhalterin und ihr Vorgesetzter</i> .....	79
<i>Ein dreistufiges Schema der Paartherapie</i> .....	84
<i>Instruktionen zum dreistufigen Schema</i> .....	101
Reflexionen über Beziehungskrisen .....	107
Paradigmenwechsel in Ost und West .....	112
<i>Papst Franziskus und die Barmherzigkeit</i> .....	112
<i>Das Wunder von Fushun</i> .....	114
<b>III. Wege zur Konfliktdeeskalation</b>	
Unsere Wahrnehmung kann trügen .....	119
Wenn sich Menschen böse verhalten .....	123
Zwei psychologische Ergänzungen .....	134
Die Kunst des Kompromisses .....	139

Kommunikation mit dem „Feind“ .....	144
Erlöschende Wertbezüge aufspüren .....	149
Wenn der andere „durchdreht“ .....	153
<i>Das älte Ehepaar</i> .....	153
<i>Das jüngere Ehepaar</i> .....	159
<i>Vier Gebote als Resümee</i> .....	166
Gewaltloser Widerstand und Vertrauen .....	167

#### **IV. Versöhnung und Neubeginn**

Empfindlichkeiten umschiffen .....	175
Über den eigenen Schatten springen .....	180
<i>Zur aufrichtigen Entschuldigung</i> .....	183
<i>Zur aufrichtigen Vergebung</i> .....	184
Heldentum an der „Steinmauer“ .....	186
Strategien der Leidbewältigung .....	192
Entwicklung der Friedensfähigkeit .....	197
<i>Eine Qualität geistiger Art</i> .....	197
<i>Gehirn und Gewalt</i> .....	200
<i>Rückschau und Dank</i> .....	203
Die Welt der Kunst als Refugium .....	205
<i>Man übe sich im Loslassen</i> .....	205
<i>Man führe einen Sternstunden-Kalender</i> .....	207
<i>Man betätige sich künstlerisch</i> .....	208

#### **Anhang**

##### **Antike „Kettensprengung“**

„Die Kette, die Kette, ... sie muss endlich gesprengt werden“ (Frankl) .....	215
Waltraud Dronowicz .....	215
Über die Autorin .....	219
Lieferbare Bücher der Autorin .....	221