

ELISABETH LUKAS

Den ersten Schritt tun

Konflikte lösen – Frieden schaffen

Kösel



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2008 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Kaselow Design, München

Umschlagmotiv: getty images

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-466-36781-8

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort	11
Der Konflikt mit sich selbst	13
Mitten in des Lebens Sinnfülle stehen	13
Konfliktentschärfung »Prioritäten setzen«	17
Konfliktentschärfung »Flow-Kanal«	21
Ein Potenzial zur »Selbstführung«	26
Beispiel »Kompliziertes Leben«	30
Beispiel »Angstbesetztes Leben«	35
1. therapeutischer Schritt	38
2. therapeutischer Schritt	39
3. therapeutischer Schritt	41
4. therapeutischer Schritt	42
Beispiel »Unzufriedenes Leben«	44
Zusammenfassende Schlussfolgerungen für angehende Mediatoren	49
Der Konflikt mit anderen Menschen ...	55
Vom Gegeneinander zum Miteinander	55
Die »Zauberkraft« der »finalen Vorleistung«	60
In einer »teuflischen« Falle verstrickt	65

Basisüberlegung Nr. 1	66
Basisüberlegung Nr. 2	67
Basisüberlegung Nr. 3	69
Die »Keimzelle« des Friedens	74
Zur Vorbereitung von Konfliktpartnern	78
Die Buchhalterin und ihr Vorgesetzter	84
Ein dreistufiges Schema der Paartherapie	88
1. Sich in den Gegner einfühlen	90
2. Den Gegner weniger verletzen	94
3. Den guten Willen bestätigen	101
Instruktionen zum dreistufigen Schema	107
Reflexionen über Beziehungskrisen	113
Wege zur Konfliktdeeskalation.....	119
Unsere Wahrnehmung kann trügen	119
Wenn sich Menschen böse verhalten	124
Information Nr. 1	124
Information Nr. 2	127
Information Nr. 3	129
Information Nr. 4	131
Information Nr. 5	134
Zwei psychologische Ergänzungen	135
Die Kunst des Kompromisses	141
Kommunikation mit dem »Feind«	146
Wenn der andere »durchdreht«	151

Das alte Ehepaar	151
Das jüngere Ehepaar	158
Vier Gebote als Resümee	165
Gewaltloser Widerstand und Vertrauen	167
Versöhnung und Neubeginn.....	173
Empfindlichkeiten umschiffen	173
Über den eigenen Schatten springen	179
Zur aufrichtigen Entschuldigung	182
Zur aufrichtigen Vergebung	183
Heldentum an der »Steinmauer«	185
Strategien der Leidbewältigung	191
Entwicklung der Friedensfähigkeit	196
Eine Qualität geistiger Art	196
Gehirn und Gewalt	199
Rückschau und Dank	202
Die Welt der Kunst als Refugium	205
Anhang	213
Antike »Kettensprengung«	213
(mit einem Text von Waltraud Dronowicz)	
Über die Autorin	218
Bücher von Elisabeth Lukas	220