

Inhalt

Vorwort	7
I. Der Konflikt mit sich selbst	
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
II. Der Konflikt mit anderen Menschen	
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
III. Wege zur Konfliktdeeskalation	
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