

Inhalt

Vorwort	9
Intro	14
Der Tag, der in einer Katastrophe endete	14
Warum uns das Streiten so schwerfällt	21
Wir haben Angst vor dem Streiten	21
Warum wir so viel Angst vorm Streiten haben.....	25
Wie man die intensivsten Gefühle einfach steuern kann	38
Wie streitet man richtig?	52
Die Tit-for-Tat-Strategie	54
Die Entstehungsgeschichte von Tit-for-Tat	54
Die zehn Elemente der Tit-for-Tat-Strategie	60
Tit-for Tat-Regel 1	62
Tit-for Tat-Regel 2	74
Tit-for Tat-Regel 3	84
Tit-for Tat-Regel 4	97
Tit-for Tat-Regel 5	109
Tit-for Tat-Regel 6	115
Tit-for Tat-Regel 7	120
Tit-for Tat-Regel 8	125
Tit-for Tat-Regel 9	135
Tit-for Tat-Regel 10	137

Gefühle wahrnehmen – die Grundlagen des Streitens	140
Wie man lernt, alle seine Gefühle jederzeit steuern zu können.....	140
Das Grundgefühl Nummer eins – die gesunde Grundaggression	141
Wie erzieht man Kinder so, dass ihre Aggres- sionen sich auf natürliche Weise entwickeln und ausbilden?	147
Wie wir streiten lernen können.....	150
Die sechs Grundhaltungen eines friedlichen Streiters	150
Die drei Level von Aggressionen im Streit- gespräch – und der konstruktive Umgang mit Aggressivität und Feindseligkeit	153
Wie man auf Knopfdruck stark und kontrolliert wütend wird	158
Konflikte und Rollenmuster – 1000 Gründe für Streit	161
Die Standardkonflikte und Lieblingsstreit- themen der Deutschen und der Menschheit	161
Die Kunst, anderen recht zu geben, und sich dabei wohlfühlen	168
Danksagung	173
Literatur.....	174