

<b>Vorwort.....</b>	<b>7</b>
<b>1 Basics – Haltung .....</b>	<b>10</b>
1.1 Bedürfnisse – Ich habe die Regel: Alle müssen nach dem Essen Zähneputzen. ....	12
1.2 Wahrnehmung – Wir drehen uns im Kreis!.....	19
1.3 Perspektiven – Ich verstehe jetzt, was ihr wichtig ist. ....	28
1.4 Gefühle – Ich fühle mich wie eine Lügnerin! .....	34
1.5 Selbsterfüllende Prophezeiung – Heute hat es richtig Spaß gemacht! .....	42
1.6 Werte – So habe ich das noch nie gesehen, ... es ist irgendwie beides. ....	48
<b>2 Basics – Lernen .....</b>	<b>54</b>
2.1 Konstruktivismus – Ich hätte mich nie selbst zur Diskussion zu gestellt! .....	55
2.2 Komfort-, Lern- und Panikzone – Das bringt doch nichts!.....	61
2.3 Lernen am Modell – So habe ich Streiten noch nie erlebt. ....	70
2.4 Selbstreflexion – Was möchtest du den anderen von dir zeigen?.....	79
<b>3 Basics – Kommunikation.....</b>	<b>87</b>
3.1 Ich-Botschaften – Ich fühle mich ... ..	88
3.2 Vier-Ohren-Modell – Ich helfe dir beim Aufräumen. ....	94
3.3 Gewaltfreie Kommunikation – Du wolltest noch ein Wörtchen mit mir reden ... ..	99
<b>Bis Bald! .....</b>	<b>106</b>
<b>Danksagung.....</b>	<b>109</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>110</b>
<b>Autor:innen.....</b>	<b>117</b>