

# Inhalt

<b>Konfliktscheu? Harmoniesüchtig? .....</b>	<b>10</b>
Harmoniebedürfnis ist keine Krankheit ... ..	11
... sondern eine Stärke .....	12
Harmonie-«süchtig» – aber richtig! .....	15
<b>Die harmonische Beziehung –</b>	
<b>von Halleluja bis Halali .....</b>	<b>17</b>
Die bittere Wahrheit .....	18
Harmonie ist kein Zufall .....	23
Harmonie für immer und ewig? .....	25
Harmonie – ganz entspannt .....	25
Nutzen Sie Ihre Stärken .....	27
<b>Voraussetzungen für Harmonie .....</b>	<b>29</b>
Die eigene Stimmung wahrnehmen .....	30
Sich aufeinander einstimmen .....	32
Sich miteinander abstimmen .....	36
Den sicheren Bereich ausweiten .....	41
Gute Zäune – gute Nachbarn .....	43
Verantwortungsbereiche klären .....	45
Kein Stress! .....	46
<b>Konsequent konfliktscheu .....</b>	<b>48</b>
Hilfe, Spannungen! – Was tun? .....	50
Wie Sie Konflikte vermeiden,	
indem Sie sie einfach stehen lassen .....	52

<b>Die Strategien des Relativierens –</b>	
<b>alles ist halb so schlimm</b> .....	<b>54</b>
Die Störung nicht persönlich nehmen .....	<b>54</b>
Das Verhalten des Partners relativieren .....	<b>56</b>
Abwarten .....	<b>59</b>
Das Problem relativieren .....	<b>61</b>
Die eigenen Gefühle relativieren .....	<b>62</b>
<b>Die Stimmung verbessern – das Gute überwiegt</b> .....	<b>65</b>
Aufs Gute schauen .....	<b>66</b>
Von den Schwierigkeiten ablenken .....	<b>67</b>
Sich auf die Lösung konzentrieren statt auf das Problem .....	<b>68</b>
Ärgerliche Verhaltensweisen umdeuten .....	<b>70</b>
Dem anderen zuliebe etwas tun .....	<b>72</b>
Geschenke, Tauschgeschäfte und Zugeständnisse .....	<b>73</b>
Sich selbst beruhigen .....	<b>76</b>
<b>Strategien des Rückzugs –</b>	
<b>gehen, um bleiben zu können</b> .....	<b>80</b>
Spannungen übergehen .....	<b>81</b>
Sich unangenehme Wahrheiten ersparen .....	<b>84</b>
Räumliche Distanz .....	<b>86</b>
Die Dinge mit sich selbst ausmachen .....	<b>87</b>
Mit Unterschieden leben .....	<b>89</b>
<b>Spannungen stehen lassen – das Kleingedruckte</b> .....	<b>91</b>
<b>Von Beziehungssteuern und Beziehungssprengstoff</b> .....	<b>91</b>
Achtung Sprengstoff! .....	<b>93</b>
Die Geheimnisse erfolgreicher Konfliktvermeider .....	<b>98</b>

<b>Konflikte angehen – wenn schon, dann richtig</b> .....	<b>100</b>
Ein Krach? – Kein Drama! .....	101
Streit als wertvoller Indikator .....	102
Einen Streit überstehen und tiefe Harmonie bewahren ....	103
Spannungen klären – aber entspannt .....	104
Seien Sie mutig und direkt .....	108
Schaffen Sie gute Voraussetzungen .....	109
Die richtigen Worte finden .....	111
Aus Vorwürfen werden Wünsche .....	111
Die WWW-Technik .....	113
<b>Minenfeld Konfliktgespräch</b> .....	<b>116</b>
Worum geht es eigentlich? .....	116
Das wirkliche Problem herausfinden .....	118
Was Sie für ein gutes Gespräch tun können .....	119
Das gemeinsame Problem verstehen .....	123
Konfliktgespräche harmonisch führen .....	126
<b>Sicherheitsmaßnahmen</b> .....	<b>128</b>
Ärgermanagement .....	129
Reparaturmaßnahmen .....	130
Notfallmaßnahmen .....	132
<b>Dissonanzen auflösen</b> .....	<b>137</b>
Falsche Richtung! .....	137
Konflikte erfolgreich lösen .....	142
Harmoniestrategien für Konfliktverhandlungen .....	145
Es gibt immer mehr als nur eine Lösung .....	146
Seien Sie gemeinsam kreativ .....	147
Die Zwei-Gewinner-Lösung .....	148

Die gemeinsame Lösung verbessern .....	151
Verantwortungsbereiche aushandeln .....	152
Konfliktklärung als Liebesbeweis .....	155
<b>Strategien für wirklich schwere Fälle .....</b>	<b>157</b>
Es klappt nicht! .....	157
Trennung als allerletzte Harmoniestrategie .....	161
<b>Entwicklungskrisen verändern Ihre Beziehung .....</b>	<b>165</b>
Entwicklung ist unvermeidbar .....	166
<b>Die Kunst, mit ungelösten Problemen gut zu leben .....</b>	<b>173</b>
Nicht jeder Konflikt lässt sich lösen .....	174
Die Begrenzung akzeptieren .....	174
Wasser über die Steine bringen .....	178
Die eigene Verantwortung erkennen .....	180
Das Gespräch über den ungelösten Konflikt lebendig halten .....	182
<b>Desafinado .....</b>	<b>184</b>
Das Wichtigste in Kürze .....	187
Glossar .....	187
Überblick über die Harmoniestrategien .....	190