

# Inhalt

Einführung .....	11
<b>TEIL I: DIE GRUNDLAGEN DER EMPATHIE UND IHRE ROLLE IN KONFLIKTEN.....</b>	<b>15</b>
<b>1. Empathie 3.0 – eine Universalkompetenz für erhöhte Konflikt- und Krisenfähigkeit? .....</b>	<b>17</b>
1.1 Was ist Empathie? .....	17
1.2 Was bringt Empathie? .....	21
1.3 Stress: ein zuverlässiger Empathiekiller.....	22
1.4 Empathie 3.0: Wie sich Stressfähigkeit und Einfühlungsvermögen vereinbaren lassen .....	23
1.5 Zusammenfassung .....	26
1.6 Der Empathie-Selbsttest.....	27
<b>2. Empathie in der Begleitung von Menschen in Krisen und Konflikten.....</b>	<b>29</b>
2.1 Anderen Menschen helfen .....	29
2.2 Was bedeutet es, anderen Menschen zu helfen? .....	30
2.3 Empathie als Grundlage für erfolgreiches Helfen.....	32
2.4 Unterschiedliche Rollen beim Helfen .....	36
2.5 Zusammenfassung .....	42
<b>3. Emotionen als Signalgeber für Konflikte und Konfliktlösungen .....</b>	<b>43</b>
3.1 Alles Leben ist Konflikt – was bedeutet das? .....	44
3.2 Gefühle als Signalgeber für Konflikte.....	47
3.3 Gefühle als Signalgeber für Bedürfnisse .....	50
3.4 Empathie als Grundlage der einvernehmlichen Konfliktlösung.....	58
3.5 Zusammenfassung .....	63

<b>TEIL II: DREI PRAXISFELDER DER EMPATHIE IN KONFLIKTEN: KOMMUNIKATION – SELBSTEMPATHIE – ZWISCHENMENSCHLICHE EMPATHIE .....</b>	<b>65</b>
<b>4. Konfliktdimension Verhalten: Wie Sie empathischer handeln und kommunizieren.....</b>	<b>67</b>
4.1 In Konflikten kommt es auf das Wie an.....	68
4.2 Fallstricke der Kommunikation entdecken.....	73
4.3 Emotionale Anliegen gewaltfrei kommunizieren .....	79
4.4 Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation Missverständnisse klären.....	88
4.5 Zusammenfassung.....	92
<b>5. Konfliktdimension Selbstempathie 1: Mit Selbstempathie den Konflikt in uns selbst erkennen .....</b>	<b>93</b>
5.1 Über die Macht unserer Gedanken.....	95
5.1.1 Wie sich Denken und Fühlen wechselseitig beeinflussen.....	97
5.1.2 Wenn unsere Wahrnehmung unsere Handlungsimpulse beeinflusst: Konflikte verstehen mit dem 1–2–3-Prozess.....	99
5.2 Die Macht des Unterbewussten.....	107
5.3 Wie Gedanken die äußere Realität beeinflussen .....	112
5.4 Wann kann ich meinem Gefühl trauen? Wann nicht? .....	116
5.4.1 Wie Kurzschlussreaktionen entstehen.....	117
5.4.2 Intuition.....	120
5.4.3 Impulsivität versus Intuition am Beispiel der „Inneren Familie“ .....	123
5.5 Zusammenfassung.....	128
<b>6. Konfliktdimension Selbstempathie 2: Wie wir negative Glaubenssätze und Emotionen loslassen können .....</b>	<b>129</b>
6.1 Zugang zur Stressbewältigung 1: das Ereignis an sich verändern.....	131
6.2 Zugang zur Stressbewältigung 2: belastende kognitive Interpretationen (Glaubenssätze) bearbeiten.....	132
6.2.1 Schritt 1: belastende Glaubenssätze bewusst machen und zulassen .....	134
6.2.2 Schritt 2: Glaubenssätze systematisch hinterfragen .....	136
6.2.3 Schritt 3: Nutzen des belastenden Glaubenssatzes/ Gedankens klären und loslassen.....	140
6.2.4 Schritt 4: Perspektive erweitern und neue (Teil-)Wahrheiten gewinnen .....	142

6.3	Zugang zur Stressbewältigung 3: negative Emotionen loslassen oder umprogrammieren.....	144
6.3.1	Negative Emotionen loslassen mit der Sedona-Methode.....	146
6.3.2	Entspannen und negative Emotionen loslassen mit einfachen Atemübungen .....	148
6.3.3	Programme im Emotionssystem „umschreiben“ .....	150
6.4	Der Königsansatz der Stressbewältigung: Meditation.....	152
6.5	Beim eigenen Problem bleiben .....	158
6.6	Zusammenfassung .....	159
<b>7.</b>	<b>Konfliktdimension zwischenmenschliche Empathie: Wie Sie sich in andere hineinversetzen und Konfliktdynamiken verändern können.....</b>	<b>161</b>
7.1	Wege zu höherer kognitiver Empathie.....	162
7.1.1	Deutung nonverbaler Signale .....	163
7.1.2	Persönlichkeits- und Verhaltenstypen.....	165
7.1.3	Die Überzeugungen und die positiven Absichten des anderen verstehen... ..	167
7.1.4	Innere Pluralität .....	171
7.2	Mit unterschiedlichen Ich-Anteilen in Kontakt treten und mit ihnen klarkommen: die Transaktionsanalyse .....	172
7.2.1	Eltern-, Kind- und Erwachsenen-Ich .....	172
7.2.2	Unterschiedliche Arten der Kommunikation.....	175
7.3	Konfliktmuster verstehen und aus ihnen ausbrechen .....	180
7.4	Reflexion eigener Konfliktsituationen .....	185
7.5	Zusammenfassung.....	195
<b>8.</b>	<b>Konfliktdimension zwischenmenschliche Empathie: sich in andere einfühlen und erfolgreich versöhnen.....</b>	<b>197</b>
8.1	Emotionale Empathie .....	198
8.2	Einfühlung und Verletzung.....	206
8.3	Versöhnung.....	208
8.4	Zusammenfassung.....	213
<b>9.</b>	<b>Ende gut, alles gut? Wie Sie Frieden dauerhaft aufrechterhalten (oder auch nicht) .....</b>	<b>215</b>
9.1	Die 21-Tage-Formel und die 10.000-Stunden-Regel .....	216
9.2	Empfehlungen für den Transfer und Entwicklung einer alltagstauglichen Lebenspraxis .....	217

Danksagung .....	231
<b>ANHANG</b> .....	233
Liste: Echte Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind (gekürzt) .....	235
Liste: Echte Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind (gekürzt) .....	236
Liste: Unechte Gefühle (mentale Gefühle / Pseudogefühle).....	237
Liste: Echte Bedürfnisse (gekürzt).....	238
Eigenes Konfliktverhalten einschätzen.....	239
Decken Sie Ihre eigenen 1-2-3-Prozesse auf .....	244
Literatur.....	247