

INHALT

	Seite
Einleitung	9
Selbstverantwortung	13
Werte und Ziele 1 – Gruppeninterview	15
Werte und Ziele 2 – Einzelinterview	17
Werte und Ziele 3 – Lebensziele	20
Werte und Ziele 4 – Eheliche Treue	23
Werte und Ziele 5 – Werte der Eltern	26
Werte und Ziele 6 – Sinai-Experiment	30
Werte und Ziele 7 – Drei Regeln	32
Werte und Ziele 8 – Später Dank	36
Werte und Ziele 9 – Einflußreiche Menschen	38
Werte und Ziele 10 – Nachruf	41
Soziale Verantwortung 1 – Leserbrief	43
Soziale Verantwortung 2 – Konkret werden	45
Soziale Verantwortung 3 – Maximen	47
Soziale Verantwortung 4 – Der Gruppenschatz	50
Soziale Verantwortung 5 – Selbstverwirklichung und Altruismus	52
Soziale Verantwortung 6 – Einfühlungsvermögen	54
Selbständigkeit und Freiheit 1 – Ich muß - Ich entscheide mich	56
Selbständigkeit und Freiheit 2 – Ein Schritt zur Zeit	58
Selbständigkeit und Freiheit 3 – Zusammen-allein-zusammen	62
Selbständigkeit und Freiheit 4 – Vogel und Käfig	64
Selbständigkeit und Freiheit 5 – Ich bin frei	66
Selbständigkeit und Freiheit 6 – Letzte Frist	68
Selbständigkeit und Freiheit 7 – Erwachsen sein	70
Selbstbehauptung	73
Umgang mit Forderungen 1 – Anfragen	75
Umgang mit Forderungen 2 – Impulse	76
Umgang mit Forderungen 3 – Offene Posten	79
Umgang mit Forderungen 4 – Standfestigkeit	80
Umgang mit Forderungen 5 – Über die Linie ziehen	82
Umgang mit Forderungen 6 – Über- und Unterordnung	84
Umgang mit Forderungen 7 – Ansprüche	86
Umgang mit Forderungen 8 – Du hast, was ich haben möchte	90

	Seite
Umgang mit Forderungen 9 – Mahlzeit.	92
Umgang mit Forderungen 10 – Drei Gänge.	94
Zurückweisung 1 – Triangel	96
Zurückweisung 2 – Mein Wille	99
Zurückweisung 3 – Abgewiesen	102
Manipulation 1 – Keine Zeit.	105
Manipulation 2 – Indirektes Nein	106
Manipulation 3 – Ich bin - ich spiele.	108
Manipulation 4 – Vier Manipulatoren.	110
Manipulation 5 – Mein Manipulationsmuster	119
Selbstbestätigung.	125
Zuwendung 1 – Bekomme ich genug?	127
Zuwendung 2 – Einschränkungen überwinden	128
Zuwendung 3 – Geben und Nehmen.	132
Zuwendung 4 – Genießen lernen	133
Zuwendung 5 – Ich bin mein bester Freund	136
Zuwendung 6 – Geschenke.	137
Anerkennung 1 – Ich schätze an dir	139
Anerkennung 2 – Stärkenbombardierung	140
Anerkennung 3 – Entwicklungshilfe.	141
Anerkennung 4 – Abschied.	143
Register	145