

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Selbstverantwortung	11
Werte und Ziele 1: Gruppeninterview	13
Werte und Ziele 2: Einzelinterview	15
Werte und Ziele 3: Lebensziele	18
Teilnehmermaterial: Lebensziele	21
Werte und Ziele 4: Eheliche Treue	22
Werte und Ziele 5: Werte der Eltern	25
Teilnehmermaterial: Werte der Eltern	26
Werte und Ziele 6: Sinai-Experiment	30
Werte und Ziele 7: Drei Regeln	32
Teilnehmermaterial: Drei Regeln	33
Werte und Ziele 8: Später Dank	36
Werte und Ziele 9: Einflußreiche Menschen	38
Teilnehmermaterial: Einflußreiche Menschen	39
Werte und Ziele 10: Nachruf	43
Soziale Verantwortung 1: Leserbrief	45
Soziale Verantwortung 2: Konkret werden	47
Soziale Verantwortung 3: Maximen	49
Soziale Verantwortung 4: Der Gruppenschatz	53
Soziale Verantwortung 5: Selbstverwirklichung und Altruismus	56
Soziale Verantwortung 6: Einfühlungsvermögen	58
Selbständigkeit und Freiheit 1: Ich muß – Ich entscheide mich	60
Selbständigkeit und Freiheit 2: Ein Schritt zur Zeit	62
Selbständigkeit und Freiheit 3: Zusammen – allein – zusammen	67
Selbständigkeit und Freiheit 4: Vogel und Käfig	69
Selbständigkeit und Freiheit 5: Ich bin frei	71
Selbständigkeit und Freiheit 6: Letzte Frist	73
Selbständigkeit und Freiheit 7: Erwachsen sein	75
Kapitel 2: Selbstbehauptung	77
Umgang mit Forderungen 1: Anfragen	79
Umgang mit Forderungen 2: Impulse	81
Umgang mit Forderungen 3: Offene Posten	84
Umgang mit Forderungen 4: Standfestigkeit	86
Umgang mit Forderungen 5: Über die Linie ziehen	88
Umgang mit Forderungen 6: Über- und Unterordnung	90
Umgang mit Forderungen 7: Ansprüche	92
Umgang mit Forderungen 8: Du hast, was ich haben möchte	96
Umgang mit Forderungen 9: Mahlzeit!	98
Umgang mit Forderungen 10: Drei Gangs	100

Zurückweisung 1: Triangel	103
Zurückweisung 2: Mein Wille	106
Zurückweisung 3: Abgewiesen	109
Teilnehmermaterial: Abgewiesen	110
Manipulation 1: Keine Zeit	112
Manipulation 2: Indirektes Nein	114
Manipulation 3: Ich bin – Ich spiele	116
Manipulation 4: Vier Manipulatoren	118
Teilnehmermaterial: Vier Manipulatoren	120
Manipulation 5: Mein Manipulationsmuster	126
Teilnehmermaterial: Mein Manipulationsmuster	127
Kapitel 3: Selbstbestätigung	131
Zuwendung 1: Bekomme ich genug?	133
Zuwendung 2: Einschränkungen überwinden	135
Teilnehmermaterial: Einschränkungen überwinden	137
Zuwendung 3: Geben und nehmen	139
Zuwendung 4: Genießen lernen.....	141
Zuwendung 5: Ich bin mein bester Freund	144
Zuwendung 6: Geschenke	146
Anerkennung 1: Ich schätze an dir	148
Anerkennung 2: Stärkenbombardierung	149
Anerkennung 3: Entwicklungshilfe	151
Anerkennung 4: Abschied	153
Übersicht über Themen und Experimente der Bände 1 bis 3	155