

Inhalt

Einladung 7

Persönliche Einstimmung 13

1 Selbstvertrauen entfalten 27

Ein gesundes Selbstwertgefühl entlarvt Unzufriedenheit

2 Mich wehren können 43

Mut zur Konfliktfähigkeit ist Sorge um sich selbst

3 Authentisch werden 65

Aggression verhilft zu ehrlichen Auseinandersetzungen

4 Selbstverantwortung übernehmen 89

Ärger hilft, eigene Stärken und Grenzen anzunehmen

5 Mich nicht an Ungerechtigkeiten gewöhnen 109

Wut verbindet Menschen, die Friedensinitiativen wagen

6 Die Spirale der Gewalt durchbrechen 139

Heiliger Zorn fördert gewaltfreien Widerstand

7 Gewaltfrei kommunizieren 161

Versöhnung ist möglich in Begegnungen auf Augenhöhe

Nachklang 189

Literatur- und Filmtipps 195

Personenregister 203

Zum Autor 207