

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Bewußter entscheiden	15
2 Sich für reinere Beweggründe entscheiden	19
Die 4 Nahziele:	
Entschuldigung	19
Aufmerksamkeit	20
Überlegenheit	20
Vergeltung	22
3 Stärker glauben	28
5 äußere und 5 innere Sinne	28
4 Agieren, nicht reagieren	36
5 Unter die Oberfläche sehen	42
6 Das Vergangene hinter sich lassen	46
7 Weder streiten noch nachgeben, sondern verstehen und helfen wollen	51
8 Zwischen Tat und Täter unterscheiden	63
9 Miteinander sprechen	68
Einige Regeln für das Beratungsgespräch	69
Beratung	72
10 Trotz verschiedener Meinung übereinstimmen	74
11 Einander achten	81
Verleumdungen nicht anhören	84
Sich selbst achten	85

12	Sich nicht vergleichen	88
	Sein Ich vergessen	92
	Handeln wie reden	93
	Keine zwei verschiedenen Maßstäbe anlegen	95
13	Zusammenarbeiten	98
	6 Regeln für die Zusammenarbeit	98
14	Das Positive sehen wollen	104
	Gottesfurcht	105
	Aggressionsangst	111
15	Seine Sache auf nichts stellen	112
	4 Regeln	112
	Das Positive erwarten	113
	Nicht immer sicher sein wollen	115
	Nein sagen können	116
	Auf das Schlimmste gefaßt sein	118
	Demütig sein	119
	Nie aufgeben	121
16	Aus größeren Fehlern kleinere machen	122
	Wir brauchen den Mut zur Unvollkommenheit	124
	Das Gefühl der Ohnmacht vergessen	125
17	Für die eigene gute Tat keinen Lohn erwarten	127
	Die eigene schlechte Tat zugeben	128
18	Tun statt „versuchen“	130
19	Schwierigkeiten willkommen heißen	133
20	Dürfen statt müssen	138
21	Glauben statt hoffen	143

22	Die Jugend verstehen	147
	10 Regeln zur Konfliktbeendung	150
23	Das Geschlecht verstehen	153
	Fragebogen zum männlichen Protest der Frau	158
	Die Überlegenheit der Frau durch	
	geistige Regeksamkeit	162
	Intuition	163
	Lieben	163
	Dienen	164
	Halbpart ist keine Lösung	166
	Eifersucht	170
	Sexuelle Unverträglichkeit	171
	Die verschwägerten Verwandten sind eine gemeinsame Aufgabe	172
24	Die Lebensaufgaben anpacken	175
	Gastfreundschaft	182
	Mäßigkeit	182
	Planmäßig leben	183
25	Bewußter leben	184
	Vorrang der Grundsätze	186
26	Geistiger werden	190
	Auf die geistige Wandlung des einzelnen kommt es an	193
	Die neuen Prinzipien der Erziehung zum Zusammenleben	195
	Merksätze in der Reihenfolge der Kapitel	197
	Anmerkungen	203