

# Inhalt

<b>Danke</b>	5
<b>Einleitung</b>	8
<b>1 Konflikte sind keine Ausnahme – wozu sind sie gut?</b>	<b>11</b>
1.1 Was ist genau unter einem Konflikt zu verstehen?	13
1.2 Welche Ursachen können Konflikte haben?	13
1.3 Wie entwickelt sich ein Konflikt?	16
1.4 Innere und äußere Konflikte – wo ist der Unterschied?	18
<b>2 Gelassen im Konflikt – geht das überhaupt?</b>	<b>19</b>
2.1 Einblicke in die Funktion unseres Gehirns bei Stress	21
2.2 Umgang mit stressigen Situationen	25
2.3 Ruhe bewahren: Techniken zur Selbstregulation	35
2.4 Umgang mit inneren Konflikten	39
<b>3 Gelingende Kommunikation – Basis der Konfliktlösung</b>	<b>61</b>
3.2 Ich sehe was, das du nicht sagst	66
3.3 Kongruenz beruhigt	68
3.4 Das hätte ich besser nicht gesagt...	70
<b>4 Gewaltfreie Kommunikation – in vier Schritten zur Konfliktlösung</b>	<b>75</b>
4.1 Was ist Gewaltfreie Kommunikation?	77

4.2 Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation	79
4.3 Der Gefühls- und Bedürfniskompass	88
<b>5 Miteinander statt gegeneinander – Aggressionen achtsam begegnen</b>	<b>91</b>
5.1 Was sind Aggressionen eigentlich und wie entstehen sie?	93
5.2 Mit Aggressionen umgehen	98
5.3 Strategien zur Prävention destruktiver Verhaltensweisen	107
5.4 Deeskalation von Konflikten	122
<b>6 Das starke Wir – Zentrale Methoden zur Teamstärkung</b>	<b>133</b>
6.1 Die vier Bedürfniswächter:innen	135
6.2 Leitwerte gestalten	138
6.3 Bedürfnisblumen für den pädagogischen Alltag	139
6.4 Rituale, die stärken	141
6.5 Teambesprechungen – Niemand geht verloren!	143
6.6 Fallbesprechungen mit Erfolgsgarantie	148
6.7 Konflikte spielerisch reflektieren	150
6.8 Erste Hilfe für die Seele: Was nach Übergriffen unbedingt zu tun ist	153
<b>Literatur</b>	155
<b>Anhang</b>	158