

# Inhalt

Einführung: Wie man den Krieg beendet	9
Vorübungen: Fangen Sie mit dem »Ich« an, nicht mit dem »Wir«	14
Erster Schritt: Wie man Spannungen erkennt	38
Zweiter Schritt: Abstand gewinnen	55
Dritter Schritt: Hören Sie zu, ohne zu urteilen	81
Vierter Schritt: Wie man den Dingen auf den Grund geht	99
Fünfter Schritt: Der Griff nach der Vergangenheit	116
Sechster Schritt: Einfühlung durch Abstand	135
Siebter Schritt: Der Brückenschlag	153
Danksagungen	169
Register	171