

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Zum Gebrauch des Arbeitsbuches</b> .....	8
<b>Übung 1 Über unsere Probleme nachdenken</b> .....	9
Einführung .....	9
Ritas Geschichte .....	10
Murats Zwickmühle .....	12
Acht Stufen zum erfolgreichen Problemlösen .....	14
<b>Übung 2 Gibt es ein Problem? (Schritt 1)</b> .....	15
Einführung .....	15
Stress, was ist das? .....	15
<b>Übung 3 Stopp! Denk nach! (Schritt 2)</b> .....	21
Einführung .....	21
Springende Eidechsen .....	21
Rollenspiel: Hitzköpfig oder gelassen? .....	23
Du bist dran .....	23
<b>Übung 4 Warum gibt es einen Konflikt? Sammle die Gründe/ Überprüfe Deine Überzeugungen (Schritt 3)</b> .....	27
Einführung .....	27
Du bist dran .....	28
Einen Informationsvorrat anlegen .....	32
Eine voreingenommene Sichtweise .....	34
Vorurteile .....	36
<b>Übung 5 Warum gibt es einen Konflikt? Die Sichtweise der anderen (Schritt 3)</b> .....	39
Einführung .....	39
Zwei Sichtweisen .....	40
Wessen Sichtweise? .....	42
<b>Übung 6 Schwierige Situationen (Überblick)</b> .....	45
Einführung .....	45
Schwierige Situationen .....	46

## Inhalt

---

Übung 7	<b>Was will ich? (Schritt 4)</b> . . . . .	52
	Einführung . . . . .	52
	Grundlegende Ziele/Handlungsziele . . . . .	53
	Persönliche Befragung. . . . .	57
	Kurzfristige/langfristige Ziele . . . . .	60
Übung 8	<b>Überlege Dir Lösungen (Schritt 5)</b> . . . . .	63
	Einführung . . . . .	63
	Du bist dran . . . . .	63
	Passiv, aggressiv, selbstsicher. . . . .	66
	Selbstsicher . . . . .	67
	Überprüfe Deine Überzeugungen . . . . .	69
Übung 9	<b>Beachte die Konsequenzen (Schritt 6)</b> . . . . .	73
	Einführung . . . . .	73
	Vorteile und Nachteile . . . . .	74
	Die Sichtweise des Opfers. . . . .	78
	Einstellungen zu Konsequenzen: Denkfehler. . . . .	82
Übung 10	<b>Entscheide, was zu tun ist, tu es (Schritt 7), und bewerte die Ergebnisse (Schritt 8)</b> . . . . .	84
	Denkst Du positiv? . . . . .	84
	Selbsteinschätzung . . . . .	85
	Persönliche Problemlösestrategie (Überblick) . . . . .	87
	<b>Zuversichtlich nach vorne blicken</b> . . . . .	91
	<b>Rückblick: Sag ehrlich Deine Meinung!</b> . . . . .	92
	<b>Anhang</b> . . . . .	93
	Acht Stufen zum erfolgreichen Problemlösen (Übung 1) . . . . .	93
	Trainingsplan (Übung 2): »Gelassene Gedanken« . . . . .	94
	Trainingsplan (Übung 3): »Hitzköpfig oder gelassen« . . . . .	96
	Trainingsplan (Übung 7): »Kurz- und langfristige Ziele«. . . . .	97
	Trainingsplan (Übung 8): »Selbstsichere Lösungen« . . . . .	98
	Trainingsplan (Übung 9): »Konsequenzen« . . . . .	99
	Trainingsbeispiel für die Übung 10: Persönliche Problemlösestrategie (Beispiel 1). . . . .	100
	Trainingsbeispiel für die Übung 10: Persönliche Problemlösestrategie (Beispiel 2). . . . .	100