

Hartwig Hansen

Respekt-  
Der Schlüssel zur  
Partnerschaft

Klett-Cotta

,!->

<b>Vorwort: Achtung!</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Wo ist der Respekt geblieben?</b> . . . . .	<b>11</b>
Ein Denkmal für die unbekannte Kassiererin . . . . .	11
<b>Respekt ist mehr als ein Wort</b> . . . . .	<b>18</b>
<b>Lieben ist schöner als Siegen: Respekt und Partnerschaft</b> . . . . .	<b>25</b>
Die großen Konfliktthemen . . . . .	28
Wie stark ist unser gemeinsames Fundament (noch)? . . . . .	34
Respektvoller Umgang mit Veränderungswünschen . . . . .	37
Den Unterschied machen: Lösbar oder »ewig«? . . . . .	43
<b>Ein Schlüssel und zehn Türen: Die zehn Gebote des Respekts.</b> . . . . .	<b>47</b>
1. Tür: Deine Welt ist anders als meine. Oder: Von der Egophonie zur Polyphonie . . . . .	48
2. Tür: Jeder Mensch will gehört werden. Oder: Es gibt nichts Schlimmeres, als keine Antwort zu kriegen. . . . . "!" . . . . .	54
3. Tür: Ein guter Grund für die Partnerschaft: Verlässlichkeit . . . . .	59
4. Tür: Der Schulterblick und die Verbundenheit. Aus der Fahrschule des Lebens. . . . .	62
5. Tür: Gefühle sind Gefühle. Oder: Man kann sich verrechnen, aber nicht verfühlen. . . . .	68

6. Tür: Der Knoten im Taschentuch: Anerkennung, Würdigung, Wertschätzung . . . . .	72
7. Tür: Nichts ist selbstverständlich! Oder: Die Kunst, Danke zu sagen. . . . .	75
8. Tür: Es tut mir leid, dass ich dir wehgetan habe! Um Entschuldigung bitten und verzeihen. . . . .	79
9. Tür: Die Zwillinge: Achtung und Ehrlichkeit . . . . .	86
10. Tür: Würde ich wollen, dass man so mit mir umgeht? Oder: Was du nicht willst, das man dir tut . . . . .	89

**Grundkurs respektvolle Kommunikation. . . . . 94**

1. Die Fallstricke der Kommunikation: Urteile, Vergleiche und andere Verletzungen. . . . .	95
2.-Bitte deutlich trennen: Beobachten und Bewerten . . .	99
3. Vom guten Gefühl, seinen Gefühlen Ausdruck verleihen zu können. . . . .	105
4. Was brauche ich? Was brauchst du? . . . . .	112
5. Die weiße Fahne hissen: Friedensangebote annehmen. . . . .	118
6. Wünschen statt befehlen, bitten statt fordern. . . . .	122
7. Das »Nein« in der Liebe respektieren. . . . .	126
8. Mitgefühl statt Ratschläge. . . . .	129
9. Die Grenzen des anderen achten. . . . .	133
10. Selbstrespekt und -Vergebung. . . . .	137

**Zum Schluss: »Zieh deinen Weg...«. . . . . 142**