

# Vorwort

Konflikte hat jeder – aber niemand wünscht sie sich. Warum? Weil Konflikte uns stören. Sie beeinträchtigen unseren Alltag, fordern Auseinandersetzung mit Dingen und Menschen, mit denen wir uns gerade nicht beschäftigen wollen. Wir verspüren Ärger, Wut, Hilflosigkeit und Verletzung und finden oftmals keine Möglichkeit, den Konflikt freundlich zu beenden.

Konflikte begegnen uns überall: In uns selbst, in unserem Zuhause, in unserer Familie, beim Einkaufen, bei unserer Arbeit. Manche dauern nur kurz, andere ziehen sich über Wochen und Monate hin. Es gibt Konflikte, die begleiten uns ein Leben lang, weil sie in uns selbst begründet sind. Immer wieder holen sie uns in bestimmten Situationen ein. Und wir stehen immer wieder vor der Frage: Wie gehe ich mit diesem Konflikt jetzt am besten um?

Darauf gebe ich Ihnen in diesem Buch Antworten. Sie lernen den Weg der freundlichen Konfliktlösung kennen. Denn ich bin mir sicher, dass nur auf eine freundliche Art und Weise Konflikte für alle Beteiligten langfristig erfolgreich zu lösen sind.