

Inhalt

Geleitwort von Veit Lindau	11
Vorwort zur 2. Auflage	13
Einleitung.....	15
1. Alter Trott oder neue Wege? Wie Veränderung gelingt	23
1.1 Veränderung als konstante Realität.....	24
1.1.1 Die Tendenz zum Wachstum	25
1.1.2 Das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle	25
1.1.3 Die schwebende Zeit	28
1.2 Der Weg von der Komfortzone zur Wachstumszone	30
1.2.1 Talent und Widerstandskraft	33
1.2.2 Sich von überhöhten und überholten Sehnsüchten trennen.....	35
2. Wie du deiner (Un-)Zufriedenheit auf die Spur kommst.....	39
2.1 Deine persönliche und berufliche Standortanalyse	39
2.2 Klarheit finden durch Aufmerksamkeit und Achtsamkeit	45
2.3 Deine Emotionen managen: Intuition, Gefühle und Ersatzgefühle	51
2.4 Deine persönlichen Werte leben	63
3. Deine Talente zum Leben erwecken und Selbstsabotage entlarven	69
3.1 Gründe, warum unsere wahren Talente verkümmern	69
3.2 Die Geschichte vom Zirkuselefanten	71
3.3 Selbstanalysebogen zur Talententwicklung	72
4. Dein Lebensdrehbuch neu schreiben	83
4.1 Schätze der Vergangenheit entdecken.....	83
4.1.1 Nutze die Bibliothek deiner Erinnerungen	84
4.1.2 Skript: dein unbewusst erstellter Lebensplan	92
4.2 Das bin ich!.....	96
4.2.1 Blinde Flecken.....	97
4.2.2 Dein roter Faden.....	98

5.	Grundmuster deiner Persönlichkeit	103
5.1	Das Strukturmodell der Ich-Zustände.....	103
5.1.1	Verhaltensweisen und Ausdrucksqualitäten.....	109
5.1.2	Dein Energieprofil.....	110
5.2	Die elf Ausdrucksstile.....	113
5.3	Neuorganisation der Ich-Zustände.....	120
6.	Wie wir die Welt sehen: Lebensgrundeinstellungen	123
6.1	Die vier Grundeinstellungen in der Praxis	124
6.2	Dein Einfluss auf Veränderungs- und Entscheidungsprozesse.....	127
6.3	Die fünfte Grundeinstellung	129
7.	Erkenne deine psychologischen Grundbedürfnisse	133
7.1	Das Grundbedürfnis nach sinnlicher Anregung	135
7.2	Das Grundbedürfnis nach Anerkennung.....	138
7.2.1	Zuwendungsarten.....	139
7.2.2	Zuwendungsspargesetze.....	141
7.2.3	Dein Zuwendungsprofil.....	145
7.3	Das Grundbedürfnis nach Struktur.....	146
8.	Deine inneren Antreiber aufdecken	151
8.1	Ich bin nur o.k., wenn	152
8.2	Antreiber-Dynamiken erkennen	154
8.3	Den Antreibern zugrunde liegende Talente	157
8.3.1	Übe dich in Verhaltensänderungen	159
8.3.2	Die Erlaubnis, du selbst zu sein.....	161
9.	Vermeide psychologische Spiele	165
9.1	Das Drama-Dreieck	167
9.2	Die „Spielformel“	170
9.3	Aus Spielen aussteigen: das Talent-Dreieck.....	174
10.	Wie dir Veränderung gelingt	177
10.1	Stolperfallen erkennen und erfolgreich meistern	177
10.1.1	Angst vor Misserfolg.....	177
10.1.2	Unklare Zielvorstellungen	180
10.1.3	Die Negativitätsfalle.....	181

10.1.4	Fehlende Unterstützung und Begleitung.....	183
10.2	Das Sechs-Schritte-Programm deiner inneren und äußeren Neuorientierung.....	184
10.2.1	Erster Schritt: Mach eine Inventur deiner Gewohnheitsmuster	184
10.2.2	Zweiter Schritt: Erweitere deinen Bezugsrahmen	186
10.2.3	Dritter Schritt: Lege deine Entwicklungsziele fest	189
10.2.4	Vierter Schritt: Treffe neue Entscheidungen	195
10.2.5	Fünfter Schritt: Suche dir Geleitschutz	199
10.2.6	Sechster Schritt: Schaffe dir Gelegenheiten für Veränderungen	202
	Nachwort.....	207
	Danksagung.....	211
	Literatur.....	213
	Über die Autorin.....	217