

Inhalt

Einleitung.....	9
1. Alter Trott oder neue Wege? Wie Veränderung gelingt	15
1.1 Die Komfortzone verlassen.....	15
1.2 Sich von alten Sehnsüchten trennen.....	21
1.3 Potenzial aus Erinnerungen schöpfen.....	23
2. Der (Un-)Zufriedenheit auf die Spur kommen.....	27
2.1 Persönliche und berufliche Standortanalyse.....	27
2.2 Sich in Achtsamkeit üben	33
2.3 Gefühle und Ersatzgefühle unterscheiden	38
2.4 Persönliche Werte achten.....	47
3. Talente zum Leben erwecken und Selbstsabotage entlarven	53
3.1 Die Geschichte vom Zirkuselefanten	53
3.2 Selbstanalysebogen zur Potenzialentwicklung.....	55
4. Das innere Drehbuch umschreiben	65
4.1 Die Bibliothek der Erinnerungen	65
4.2 Das Skript: unser unbewusst erstellter Lebensplan	74
5. Ich-Zustände neu organisieren	85
5.1 Das Strukturmodell der Ich-Zustände.....	85
5.2 Verhaltensweisen und Ausdrucksqualitäten	91
5.3 Die elf Ausdrucksstile	98
5.4 Talententfaltung durch Neuorganisation der Ich-Zustände	106
6. Lebensgrundeinstellungen verstehen	111
6.1 Wie wir die Welt sehen: die vier Grundeinstellungen in der Praxis.....	112
6.2 Grundeinstellungen und ihr Einfluss auf Veränderungs- und Entscheidungsprozesse.....	117
6.3 Die fünfte Grundeinstellung.....	118

7. Grundbedürfnisse nutzen	121
7.1 Das Grundbedürfnis nach sinnlicher Anregung	122
7.2 Das Grundbedürfnis nach Anerkennung	126
7.3 Das Grundbedürfnis nach Struktur.....	137
 8. Innere Antreiber aufdecken	 143
8.1 Ich bin nur o.k., wenn	144
8.2 Die Antreiber-Dynamiken.....	146
8.3 Den Antreibern zugrunde liegende Talente.....	151
8.4 Sich in Verhaltensänderungen üben.....	153
8.5 Die Erlaubnis, man selbst zu sein	155
 9. Psychologische Spiele vermeiden	 159
9.1 Das Drama-Dreieck	161
9.2 Die „Spielformel“: Dynamiken psychologischer Spiele.....	163
9.3 Aus Spielen aussteigen: das Talent-Dreieck	170
 10. Wie Ihnen Veränderung dauerhaft gelingt.....	 173
10.1 Hindernisse erkennen und meistern.....	173
10.2 Das Sechs-Schritte-Programm der inneren und äußeren Neuorientierung.....	175
 Nachwort	 189
Danksagung.....	193
Literatur.....	195
Abbildungsverzeichnis.....	199
Verzeichnis der Anregungen zur Selbstreflexion.....	201
Über die Autorin.....	203