

Inhalt

Einleitung	9
Die Triade – Grundlagen	12
Drei Kernbedürfnisse	15
Die ABS-Logik	16
Kernbedürfnis Autonomie – Bauch	18
Kernbedürfnis Beziehung – Herz	19
Kernbedürfnis Sicherheit – Kopf	19
Raffinierte Marketingabteilungen	20
Marketingabteilung 1: Der Bauch	21
Marketingabteilung 2: Das Herz	22
Marketingabteilung 3: Der Kopf	23
Triadische Sicht als Mehrwert	25
Drei-Farben-Fokus	27
Wackersteine im Lebensfluss	30
Psychosomatische Knoten	32
Selbstvorwürfe im Tarnkleid von Ärger	33
Fremdvorwürfe und Erwartungen an andere	36
Triangel im Kopf	38
Schutzstrategien	39
Das Geist-in-der-Flasche-Syndrom	40
Das Herz-unter-der-Bleidecke-Syndrom	40
Das Verloren-im-Inhalt-Syndrom	40

Der Körper spricht	42
Aktivierung der Triade von Bauch, Herz, Kopf	43
Minimalinvasive Interventionen	50
W-Intervention	52
Echtzeitaltertraining-Intervention	53
Eigene-Version-Intervention	54
Ein Kernbedürfnis im Fokus	59
 Das 3 × 3 der Triade	62
Aktiver, interaktiver, reaktiver Pol	64
Neun Qualitäten entdecken	67
 Rendezvous mit der Stimme	79
Ja zur eigenen Stimme	79
Testsätze	80
Atem- und Stimmübungen	83
Die Stimme als Türöffner für Bauch, Herz, Kopf	86
Embodimentale Vokale	89
Stimmführung mit neun Stärken	92
Interview Matthias Aeberhard	93
 Die Säulen der Selbstwirksamkeit	96
Drei Fundamentalwerte	98
1. Selbstbewusstsein	98
2. Selbstwert	99
3. Selbstvertrauen	100
Drei Operatoren	101
1. Selbstbehauptung	102
2. Selbstakzeptanz	102
3. Selbstsicherheit	102
Operatoren-Check	104
ABS-Ressourcensätze	113
Aktivierung, Etablierung und Gestaltung der Operatoren	113

Navigationsinstrumente 127

Aktivierung der Kontext-Triade 127

Sechs Checkpunkte 131

 Check 1: Selbsterfüllbare Ziele fokussieren 132

 Check 2: Echtzeitaltertraining als Prophylaxe 133

 Check 3: Identitätsstärkung mit der eigenen Version 134

 Check 4: Ressourcensätze zur Schwachstellenanalyse 134

 Check 5: Vereinbarungen mit sich selbst einhalten 135

 Check 6: Der positive blinde Fleck 135

Super Foods 137

 Super Food 1: Humor und Leichtigkeit 137

 Super Food 2: Fehlerfreundlichkeit 138

 Super Food 3: Akzeptanz statt Verbitterung 138

Der Lotuseffekt der Fundamentalwerte 141

Literatur 144

Über die Autorin, den Komponisten 146

Verzeichnis der Übungen 147

Hinweis zum digitalen Material 148