

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	9	
Was dich erwartet	13	
Wie du dieses Buch nutzen kannst	15	
<b>Das Workbook – ein Blick auf die Struktur</b>	17	
<b>1 Einstieg in die Persönlichkeitsentwicklung</b>	20	
1.1 Sich selbst erkennen	22	
1.2 Selbstannahme üben	23	
1.3 Veränderung initiieren	24	
<b>2 Basiskonzepte der Transaktionsanalyse</b>	27	
2.1 Ich-Zustände: Die Bausteine der Persönlichkeit	28	
2.2 Transaktionen: Kommunikation verstehen	29	
2.3 Lebensskript: Die innere Lebensgeschichte entdecken	30	
2.4 Spiele: Verhaltensmuster durchschauen	31	
2.5 Autonomie und Verantwortung: Selbstbestimmung leben	32	
<b>3 Autonomie und Nähe: Balance finden</b>	33	
3.1 Wie wir uns mit anderen verbinden	35	
<i>Übung 1: Dein Bindungsstil</i>	37	⬇
3.2 Persönliche Autonomie entwickeln	39	
<i>Übung 2: Die Drei-Säulen-Reflexion</i>	43	
3.3 Verbundenheit und Autonomie gestalten	44	
<i>Übung 3: Standortbestimmung: Wo stehe ich?</i>	45	⬇
<i>Übung 4: Balance-Kompass</i>	47	
<i>Übung 5: Positive Affirmationen</i>	49	⬇
<i>Übung 6: Meine Balance: Autonomie vs. Verbundenheit</i>	51	

<b>4</b>	<b>Facetten des Selbst: Ich-Zustände erkennen</b>	54	
4.1	Ich-Zustände verstehen	55	
4.2	Das Strukturmodell: Ordnung im Selbst	56	
4.3	Das Funktionsmodell: Dynamik im Handeln	57	
	<i>Übung 7: Erkenne deinen Ich-Zustand</i>	62	
	<i>Übung 8: Stimmen der Ich-Zustände</i>	63	⬇
	<i>Übung 9: Dein Egogramm erstellen</i>	65	
4.4	Verzerrungen im Ich-Zustand	68	
	<i>Übung 10: Worte hinterfragen: Wirkung von Botschaften</i>	69	
<b>5</b>	<b>Gefühle als Schlüssel: Bedürfnisse sehen</b>	73	
5.1	Die Entstehung von Gefühlen	74	
	<i>Übung 11: Gefühle im Fokus: Deine persönliche Gefühlsskala</i>	81	⬇
	<i>Übung 12: Ersatzgefühle: Was verbergen sie?</i>	84	
5.2	Bedürfnisse hinter Gefühlen	86	
	<i>Übung 13: Was brauchst du? Bedürfnisse erkennen und priorisieren</i>	87	⬇
	<i>Übung 14: Entdecke deine Gefühlssprache</i>	90	
5.3	Beziehungen und emotionale Bedürfnisse	91	
	<i>Übung 15: Verbindungen verstehen: Beziehungsbedürfnisse</i>	93	⬇
	<i>Übung 16: Atemübung zur Beruhigung und Entspannung</i>	96	
<b>6</b>	<b>Persönliche Ressourcen: Talente und Herausforderungen entdecken</b>	97	
6.1	Grundhaltungen hinterfragen	98	
	<i>Übung 17: Deine Grundposition: Wo stehst du?</i>	100	
6.2	Stärken und Schwächen reflektieren	102	
	<i>Übung 18: Stärken entdecken</i>	107	⬇
	<i>Übung 19: Strategische Klarheit: Deine SWOT-Analyse</i>	110	⬇
	<i>Übung 20: Dein Visionboard erstellen</i>	111	
6.3	Stärke im Flow entdecken	113	
	<i>Übung 21: Flow-Zustand und Stärken</i>	115	
<b>7</b>	<b>Unbewusste Muster: Lebensskript und Antreiber aufdecken</b>	117	
7.1	Das Lebensskript analysieren	118	
	<i>Übung 22: Entdecke und verändere dein Lebensskript</i>	120	
7.2	Märchen als Spiegel des Skripts	122	
	<i>Übung 23: Perspektivwechsel: Dein Lebensskript als Erzählung</i>	125	⬇
7.3	Antreiber identifizieren	126	
	<i>Übung 24: Innere Antreiber erkennen: Dein Test für mehr Klarheit</i>	133	⬇

<b>8 Die Kunst der Selbstorganisation: Das Innere Team moderieren . . .</b>	<b>138</b>	
8.1 Die Idee des Inneren Teams .....	139	
<i>Übung 25: Das Team in dir: Die Mindmap für dein Inneres Team</i> .....	142	
<i>Übung 26: Funktionen im Inneren Team wertschätzen</i> .....	144	⬇
8.2 Integration innerer Teammitglieder .....	145	
<i>Übung 27: Die Innere-Team-Runde und der Konfliktdialog</i> .....	147	
8.3 Synergien mit der Transaktionsanalyse .....	148	
<i>Übung 28: Verknüpfung von Innerem Team und Ich-Zuständen</i> .....	150	
<b>9 Authentische Verbundenheit: Zuwendung gestalten .....</b>	<b>153</b>	
9.1 Zuwendungen geben und empfangen .....	154	
<i>Übung 29: Strokes geben und empfangen</i> .....	156	⬇
<i>Übung 30: Wirkung von Strokes wahrnehmen</i> .....	159	
9.2 Mit Zuwendung umgehen .....	161	
<i>Übung 31: Deine persönliche Zuwendungsgeschichte</i> .....	162	⬇
9.3 Beziehungen durch Zuwendung stärken .....	162	
<i>Übung 32: Starke Beziehungen: Positive Verbindungen ausbauen</i> .....	164	⬇
<b>10 Gespräche auf Augenhöhe: Respektvolle Kommunikation führen</b>	<b>167</b>	
10.1 Grundlagen für gute Gespräche .....	168	
10.2 Psychologische Fallstricke vermeiden .....	170	
<i>Übung 33: Deine Beobachtung: Von Rollen und Spielen in Dialogen</i> .....	177	
10.3 Konflikte als Chance sehen .....	180	
<i>Übung 34: Konflikte konstruktiv lösen</i> .....	181	⬇
10.4 Vom Beobachten zum Handeln .....	182	
<i>Übung 35: Denken im System: Die Schlussfolgerungsleiter anwenden</i> ....	185	
10.5 Verantwortung und Authentizität .....	186	
<i>Übung 36: Kommunikation reflektieren</i> .....	187	
<b>Ausblick .....</b>	<b>189</b>	
<b>Danke .....</b>	<b>193</b>	
<b>Literatur .....</b>	<b>195</b>	