

Inhalt

Einleitung	9
Was dich erwartet	13
Wie du dieses Buch nutzen kannst	15
Das Workbook – ein Blick auf die Struktur	17
1 Einstieg in die Persönlichkeitsentwicklung	20
1.1 Sich selbst erkennen	22
1.2 Selbstannahme üben	23
1.3 Veränderung initiieren	24
2 Basiskonzepte der Transaktionsanalyse	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
3 Autonomie und Nähe: Balance finden	33
3.1 Wie wir uns mit anderen verbinden	35
Übung 1: <i>Dein Bindungsstil</i>	37 
3.2 Persönliche Autonomie entwickeln	39
Übung 2: <i>Die Drei-Säulen-Reflexion</i>	43
3.3 Verbundenheit und Autonomie gestalten	44
Übung 3: <i>Standortbestimmung: Wo stehe ich?</i>	45 
Übung 4: <i>Balance-Kompass</i>	47
Übung 5: <i>Positive Affirmationen</i>	49 
Übung 6: <i>Meine Balance: Autonomie vs. Verbundenheit</i>	51

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

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