

Inhalt

EINLEITUNG	10
Funktionierst du zu viel für andere(s) und zu wenig für dich?	10
Auch ich funktioniere, aber immer weniger	13
Warum es so wichtig ist, aus dem Funktionieren auszusteigen	18
Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst	20
Hinweise für deine Sicherheit	26
TEIL 1: FUNKTIONIERST DU NOCH ODER LEBST DU SCHON?	29
KOMM IN VERBINDUNG MIT DEINEM FUNKTIONIEREN	30
Starte mit einem kleinen Experiment	30
Funktionieren zeigt sich in verschiedenen Gewändern	32
Funktionieren kann funktional und dysfunktional sein	46
Wie und wofür funktionierst du?	50
WAS TRIGGERT DICH INS FUNKTIONIEREN?	56
Externe und interne Trigger	56
Dein Nervensystem reagiert auf deine Auslöser	64
»Ich kann doch gar nicht anders!« Doch, du kannst	66
Was sind die Auslöser für dein Funktionieren?	72
WAS HAT DEIN NERVENSYSTEM MIT DEM FUNKTIONIEREN ZU TUN?	75
Funktionieren ist eine Überlebensstrategie!	75
Die Überlebensstrategien unseres Nervensystems	75
Funktionieren als Kampf-, Flucht- und Anpassungsstrategie	78
Und jetzt nochmal ganz einfach: Funktionieren ist Sympathikus-Aktivierung	91

WAS FUNKTIONIEREN MIT DEINEM KÖRPER MACHT	97
Das Ergebnis deines Funktionierens: Irgendwann geht nichts mehr	97
Warum unser Funktionieren mit den Jahren immer stärker	
Wirkung zeigt	101
Allostatische Last in deinem Körper	105

TEIL 2: WAS HAST DU ERLEBT, DASS DU HEUTE FUNKTIONIEREN MUSST?

DEINE LEBENSERFAHRUNGEN SPIELEN EINE ROLLE!	110
Eine Reflexion zum Start: Wie funktionierst du?	110
Funktionieren kann viele Ursachen haben	111
Kannst du den Funktionsmodus auch im Erwachsenenalter entwickeln?	126
Und was, wenn das Funktionieren für dich etwas Positives ist?	127

WANN HAST DU ANGEFANGEN ZU FUNKTIONIEREN?	130
Reflektiere deine Lebenserfahrungen	130

WIE DEINE GLAUBENSSÄTZE DEIN FUNKTIONIEREN BEFEUERN	133
Das solltest du über Glaubenssätze und das Funktionieren wissen	133
Welche inneren Glaubenssätze treiben dich an?	139
Wie deine Glaubenssätze entstanden sind	141
Hinterfrage das, was du glaubst	147

WER SPRICHT DENN DA IN DIR?	154
Innere Anteile, die im Funktionieren eine Rolle spielen	154
Bestimmt hast du auch einen Antreiber und einen Kritiker in dir	159

Den eigenen inneren Stimmen auf die Schliche kommen	168
ZEIT ZU REFLEKTIEREN: LASS UNS DEN ZWEITEN TEIL DES BUCHES ABSCHLIESSEN	171
TEIL 3: DU MÖCHTEST AUS DEM FUNKTIONIEREN AUSSTEIGEN? LOS GEHT'S!	175
UNTERBRICH DAS MUSTER	176
Ein Tool, um aus dem Funktionieren auszusteigen	176
Emotionale Flashbacks und was sie mit deinem Funktionieren zu tun haben	180
Wege zum Musterbruch	187
STELL DEM FUNKTIONIEREN STÄRKENDES AN DIE SEITE	196
Erinnere dich an das, was dich stärkt	196
DU WIRST WIDERSTAND SPÜREN UND AUF HINDERNIS- SE STOSSEN	216
GEHE GUT MIT INNEREN WIDERSTÄNDEN UM	222
Eins ist sicher: Es wird sich manchmal unsicher anfühlen, nicht mehr zu funktionieren	222
Der Schlüssel zum Umgang mit inneren Widerständen: Viel Selbstmitgefühl hilft auch viel	225
REGULIERE DIE REAKTIONEN DEINES NERVENSYSTEMS	232
TEIL 4: UND NUN: LASS DEIN LEBEN WIEDER BUNT WERDEN	261

DU HAST DEINE REISE HERAUS AUS DEM FUNKTIONS- MODUS BEGONNEN. WIE GEHT ES NUN WEITER?	262
Diesen Weg sind wir gemeinsam gegangen	262
Das dürfen die Überlebensstypen lernen	265
Und wie kann das nun gehen, deine alten Muster zu verändern?	267
Finde ein neues Gleichgewicht aus Funktionieren und Leben	269
Lass uns kurz zurückschauen, bevor du wieder nach vorne schaust	272
 KOMME DEINEN WÜNSCHEN UND BEDÜRFNISSEN AUF DIE SPUR	273
Erinnere dich an früher	273
Nimm immer wieder Verbindung zu deinem Körper auf	274
Mach langsamer	274
Verbinde dich mit deinem inneren Kind	275
Gestalte deine Etage für dich	275
Sei im Kontakt mit deinen Emotionen	276
Experimentiere	276
Du darfst deine Bedürfnisse auftauchen lassen, ohne dir Druck zu machen	280
 EIN BUNTES LEBEN IST WUNDERBAR!	282
 DANKSAGUNG	285
 TOOLÜBERSICHT	286
 LITERATURVERZEICHNIS	288