

Inhalt

Wie sexy ist das, was Sie tun? · Vorbemerkungen	7
An wen richtet sich das Buch?	9
Zum Inhalt und Aufbau	10
Achtung, sehen Sie meine Ausführungen bitte kritisch!	12
 Begegnung I · Was hindert und fördert uns?	13
Unser Aufmerksamkeitsfokus	13
Anlage und/oder Umwelt – was bestimmt unsere Möglichkeiten?	15
Die Herkunftsfamilie	16
Gesellschaftliche Faktoren	17
Die vier Prozessebenen und der systemisch(er)e Blick	18
Beziehungen kann man nicht küssen, Spielregeln auch nicht	23
 Begegnung II · Theoretische Überlegungen zu Veränderungs- und Motivationsprozessen	26
Fühlen – Denken – Wollen – Handeln	26
Die Ebenen der Veränderung – wo kann man stupsen?	28
Funktionsoptimierung, Musterwechsel und Systemträgheit	30
Motivation zur Veränderung	36
Der Dreh – weg vom Problem hin zur Lösung	42
Zusammenfassung: Die W.A.N.D.E.L.-Prämissen und die Förderung von H ³ -Vitalität	46
Die Förderung der »KEV-Vitalität« als Ziel des syntegetischen Ansatzes	47
 Begegnung III · Veränderung muss sexy sein!	52
S.E.X.Y. statt S.M.A.R.T.	53
Selbstverantwortung – der Dreh von der Vergangenheit zur Zukunft oder: Selbstbewusstsein macht Sie für Ihren Veränderungswunsch attraktiv!	56
<i>Drei nützliche und existenzielle Fragen zu Beginn</i>	61
<i>Wahrnehmung: Inneres Erleben als Richtungsgeber nutzen</i>	61

<i>Check: Lust und Unlust?</i>	65
<i>Check: Schade oder schlimm?</i>	67
<i>Check: Problem oder Krise?</i>	68
<i>Check: Muster identifizieren – in sich selbst und zwischen den Menschen</i>	69
<i>Motivationstrias – eine Reiseplanung</i>	73
Attraktive Ziele (er-)finden oder: Ziele müssen wie Küsse schmecken!	74
<i>Wunderfrage</i>	75
<i>Wunderskala</i>	77
<i>Annika-Pippi-Balance und das gewollte Leben</i>	78
<i>Somatische Marker und inneres Erleben als Schlüssel zur Zielsetzung</i>	80
<i>Gesundheit als Metaziel</i>	82
Ambivalenzen zum Schwingen bringen und Hindernisse reflektieren oder: Ist Ihre Veränderung ein Flirt, ein One-Night-Stand, eine Affäre oder eine neue Partnerschaft?	86
<i>Der Faktencheck</i>	87
<i>Die Entscheidungswaage</i>	88
<i>Das Tetralemma</i>	89
<i>Die Kraftfeldanalyse – eine Form von Ressourcen- und Hindernismanagement</i>	90
<i>Mentales Kontrastieren – ein Hindernis mit einem Veränderungsplan woopen</i>	92
Ressourcen vitalisieren und Handlungsoptionen eröffnen oder: Veränderung braucht Selbstvertrauen, Libido und Potenz!	93
<i>Ressourcen – Lösungen in der Gegenwart</i>	95
<i>Das soziale Umfeld</i>	96
<i>Reframing – ein anderer Rahmen</i>	97
<i>Perspektivenwechsel mit dem Meta-Mirror</i>	97
<i>Ausnahmen und Bewältigungsstrategien – Lösungen in der Vergangenheit</i>	99
<i>Glaubenssätze überprüfen und einen anderen Umgang damit finden</i> . . .	101
<i>Die fünf Superressourcen</i>	109
<i>Drei gute Gründe</i>	110
<i>»Rückfälle« sind Vorfälle: Nutzen Sie sie als Lernfenster!</i>	110
Begegnung IV · Abschließende Gedanken	112
Was ich mir für Sie wünsche	115
Was ich mir von den professionellen Menschenbegleiterinnen und -begleitern wünsche	116
Literatur	121