

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 Herkunfts familie	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 Systemträgeit	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 syntegrativen 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