

Inhalt

Vorwort	11
Keine Gebrauchsanweisung	17
Coaching – was ist das?	20
Selbstcoaching – geht das?	23
Wie Sie mit sich selbst umgehen	27
Die Würde des Menschen ist	32
Schreiben als Akt der Wertschätzung	38
Die Möglichkeit des Wandels	40
Ein paar Sätze zu Beginn der Praxis	42
Thema: Womit anfangen?	44
Übung: Das Fünf-Säulen-Modell	47
Übung: Mindmap-Lösungsansätze	47
Übung: Problemkonkretisierung	48
Übung: Problemintensität	48
Übung: Leiden schafft	49
Übung: Lebensreise	49
Übung: Ein offener Roman	49
Thema: Kleine Bestandsaufnahme	50
Übung: Den Blick fürs Ganze	51
Übung: Kümmern Sie sich um sich?!	51
Übung: Sie als junger Erwachsener	52
Übung: »Ich wollte, ich hätte ...«	52
Übung: Ganz ohne Problem – manchmal	52
Übung: Ausnahmen analysieren und nutzen	53

Thema: Wer sind Sie?	54
Übung: Die Welt als Spiegel	56
Übung: Visitenkarte der anderen Art	56
Übung: Sie selbst als Haus	56
Übung: Rote Fäden und Linien	57
Übung: Grundannahmen und Muster	57
Übung: Der Apfel fällt nicht weit	57
Übung: Wer sind Ihre Eltern?	58
Übung: Eine Art Familientreffen	58
Übung: Der Gänseblümchenstreichler	58
Thema: Auf was können Sie vertrauen?	59
Übung: Ressourcen gestern, heute und morgen	61
Übung: Kreative Quellen und Tätigkeiten	62
Übung: Was Sie nährt	62
Übung: Der sichere Ort	62
Übung: Zu Hause ist	63
Übung: Ein guter Freund	63
Übung: Kann ich etwas für dich tun?	64
Thema: Rollen und Masken	65
Übung: Welche Rollen haben Sie inne?	66
Übung: Was ein Freund über Sie schreiben würde	66
Übung: Was ein Feind über Sie schreiben würde	67
Übung: Steckbrief Frau und Herr Muster	67
Übung: It's showtime	67
Thema: Neue Wege	68
Übung: Sind Sie bereit?	71
Übung: Weggabelungen	71
Übung: Ein Spaziergang in der Fremde	72
Übung: Stückwerk	72
Übung: Pro-Contra-Liste	73
Übung: Vier-Felder-Tafel	74
Übung: Der dialogische Geist	75

Thema: Die Lösung im Fokus	76
Übung: Wo wollen Sie hin?	78
Übung: Tausend kleine Schritte	79
Übung: Zehn Ziele	79
Übung: Ihre Ziele in einem Listengedicht	79
Übung: Zielvereinbarungen mit sich selbst	80
Übung: Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte	80
Übung: Die Wunderfrage	80
Übung: Das bestmögliche Selbst	81
Übung: Brief aus der Zukunft	81
Thema: Ich habe einen Traum	82
Übung: Vom großen und kleinen Glück	85
Übung: Tagträume oder Visionen	85
Übung: Das Sechs-Wochen-Geschenk	85
Übung: Ab nach Taka-Tuka-Land	86
Übung: Ein anonymen Spender	86
Übung: WunderBar	86
Übung: Was ist Glück für Sie?	87
Übung: Ein Vogel am Frühlingsmorgen	87
Übung: Die sparsame Fee	87
Thema: Geheimnisse und Verrücktheiten	88
Übung: Leichen im Keller	89
Übung: Aber sag es niemandem, pssst!	90
Übung: Eins, zwei, drei, vier Eckstein	90
Übung: Blut ist dicker als Wasser	90
Übung: Ein fremdes Leben	91
Übung: Nerudas Fragen	91
Übung: Das ist zu absurd!	91
Übung: Selten so gelacht	91
Übung: Die Sprache beim Wort genommen	92
Übung: Wir sind Glasmenschen	92
Übung: Mit der Luftmatratze	92
Übung: Die gefundene Handtasche	93
Übung: Ich bin dann mal weg!	93

Thema: Gefühle & Co	94
Übung: Danke, liebe Wut	96
Übung: Schuld und Scham – Hand in Hand	97
Übung: Gefühlsprotokoll	97
Übung: Eine Woche – ein Gefühl	97
Übung: Entgegengesetzt handeln	98
Übung: Dem Stress auf der Spur	98
Übung: Stressverminderung	99
Übung: Widerstände verstehen	99
Übung: Menschen, die Sie beeindruckt haben	99
Thema: Loslassen braucht Übung	100
Übung: Scheiden tut weh	102
Übung: Es ist, wie es ist	102
Übung: Wer wären Sie gern?	103
Übung: Der Leichenschmaus	103
Übung: Träume und Schäume	103
Übung: Lass los! Und los	103
Thema: Sich selbst ein guter Zuhörer sein	104
Übung: Das Innere Team	107
Übung: Der Bodyscan	108
Übung: Drei Minuten, drei Worte	108
Übung: Das Schönste und das Schlimmste	109
Übung: Gedankensprünge	109
Übung: Unausgesprochenes	109
Übung: Tagebuch der angenehmen Erlebnisse	110
Übung: Tagebuch der unangenehmen Erlebnisse	110
Thema: Die spirituelle Dimension	111
Übung: Das weise Universum	113
Übung: Können Sie vertrauen?	113
Übung: Fühlen Sie sich aufgehoben und eingebunden?	113
Übung: Gibt es Gott?	114
Übung: Sicheres Geleit	114
Übung: Petition an höchster Stelle	114

Thema: Ethische Fragen mit persönlicher Bedeutung	115
Übung: In welcher Welt wollen Sie leben?	118
Übung: Welchen Standpunkt vertreten Sie?	118
Übung: Hat das Leben einen Sinn?	118
Übung: Haben Sie das Talent, glücklich zu sein?	118
Übung: Wofür lohnt es sich zu leben?	119
Übung: Wofür eintreten?	119
Übung: Gerechtigkeit ist	119
Übung: Stellen Sie sich vor	119
Übung: Was ist Ihnen wichtig?	120
Übung: Eine Woche zu leben	120
Übung: Die berühmte Inselfrage	120
Übung: Wir alle sind sterblich	121
Thema: Sind Sie ein achtsamer Mensch?	122
Übung: Im Hier und Jetzt	123
Übung: Achtsam sein	123
Übung: Wahrnehmen und beschreiben	124
Übung: Eine Rosine essen	124
Übung: 3 x 2 Minuten	124
Übung: Wie still es sein kann	125
Übung: Die Karawane zieht weiter	125
Last, but not least	126
Übung: Abschlussreflexion	127
Übung: Autor und Leser zugleich	127
Übung: Und action!	128