

# Inhalt

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

---

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

---

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

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

---

<b>Thema: Ethische Fragen mit persönlicher Bedeutung</b> ....	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 Insselfrage .....	120
Übung: Wir alle sind sterblich .....	121
<b>Thema: Sind Sie ein achtsamer Mensch?</b> .....	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
<b>Last, but not least</b> .....	126
Übung: Abschlussreflexion .....	127
Übung: Autor und Leser zugleich .....	127
Übung: Und action! .....	128