

INHALT

Gestalten Sie!

12

TEIL I

GANZ EINFACH GESTALTET: IHR OPTIMALSZENARIO

17

1.	Klassischer vs. Relationaler Ansatz: Aristoteles – Sokrates 0:10	18
1.1	Das kommt uns bekannt vor: Unsere klassisch alte Welt der Syllogismen	20
1.2	Die Unterscheidung zwischen nicht gestaltenden und gestaltenden Systemen	24
1.3	Das sokratische Prinzip und der Relationale Ansatz	26
1.3.1	Grundannahme 1: Unsere Welt entsteht durch Relationen	27
1.3.2	Grundannahme 2: Die Wahl zwischen Gestalten und Gestaltet-Werden	29
1.3.3	Grundannahme 3: Es gibt keine Objektivität und kein Richtig oder Falsch	31
1.3.4	Grundannahme 4: Die Verantwortung für die eigene Bildgestaltung	32

1.3.5	Grundannahme 5: Ergebnis- anstatt Verhaltens-/Handlungsfokus	33
1.3.6	Grundannahme 6: Ausreichendes Vertrauen – in sich und andere	35
1.3.7	Grundannahme 7: Ergebnisse leben anstatt Ergebnisse »erreichen«	37
1.3.8	Grundannahme 8: Der Rahmen löst Pläne und Budgets ab	40
1.3.9	Zusammenfassung	43
2.	Wie ich erkenne, was ich wirklich will	44
2.1	Die Willensskala	45
2.2	Den Rahmen auf Passung prüfen	46
2.3	Aktiv ins Selbstmanagement starten	50
3.	Persönliche Positionierung: Optimalszenario und Verantwortung gestalten	54
3.1	Das Modell Relationalen Selbstmanagements	56
3.1.1	Haben Sie ein persönliches Optimalszenario?	57
3.1.2	Leben Sie Ihr Optimalszenario?	58
3.1.3	Welche Lebenssysteme passen zu Ihrem Optimalszenario?	60
3.1.4	Inwieweit steht Ihr Verhalten in Einklang zum System und zum Optimalszenario?	62
3.1.5	Wie sorgen Sie dafür, dass Sie nicht allzu oft Rückfälle erleben?	64
3.1.6	Wie bleiben Sie kontinuierlich auf Ihrem Weg?	67
3.2	Entwurf des persönlichen Optimalszenarios: Das konkrete Vorgehen	68
3.2.1	Wie gestalten Sie Ihr persönliches Optimalszenario?	69
3.2.2	Jede Kleinigkeit wird in einen funktionierenden Prozess gegossen	71
3.2.3	Die kontinuierliche Bilanz des Erfolgs	71
3.2.4	Der Umzug, oder: Das Optimalszenario wird sofort gelebt	73
3.2.5	Definition einer neuen Selbstbeschreibung	74

3.2.6	Die Suche nach neuen Rahmen und die »innere Goldwaage«	75
3.2.7	Und wenn es nicht funktioniert?	78

TEIL II

	GESTALTEN SIE – TAG FÜR TAG	81
1.	Wir brauchen Zeit	84
2.	Irgendwann ...	86
3.	Die Problematik des »try harder«	88
4.	... oder tun Sie schon etwas anderes?	90
5.	So tun als ob	92
6.	Was wollen Sie wirklich?	94
7.	Die anderen sollen sich ändern!	96
8.	Die Mär des »Nein-sagen-Könnens«	98
9.	Noch mehr? Muss nicht sein: Vergessen Sie Zeitmanagement!	100
10.	»Daily Happiness« sichert, dass das Leben nicht an Ihnen vorbeilaufen	102
11.	Wer hat Recht?	104
12.	Rahmen erkennen – Entscheidungen treffen	106
13.	Gestaltet Ihr Schicksal Ihr Leben oder gestaltet Ihr Leben Ihr Schicksal?	108
14.	Wie »anders« sind Sie?	110
15.	Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose ...?	112
16.	»Nobody died!«	114
17.	Ich wünschte, ich wäre schon dort ...	116
18.	Kennen Sie sich selbst?	118
19.	Was tut Ihnen gut?	120
20.	Ihr Körper als Botschafter	122

21.	Im Dialog mit Ihrem Botschafter	124
22.	Wie Sie ganz sicher am Valentinstag Blumen bekommen	126
23.	Das letzte Hemd hat keine Tasche	128
24.	Was soll auf Ihrem Grabstein stehen?	130
25.	Bumerangs und Ehrenrunden	132
26.	Es ist nie zu spät, eine schöne Kindheit gehabt zu haben	134
27.	Ein Erbe muss nicht angetreten werden	136
28.	Die Schönheiten des Lebens	138
29.	Loslassen heißt nicht hinschmeißen	140
30.	Wenn du es eilig hast, gehe langsam	142
31.	Lohnt sich: Beziehungsprüfung mit »Frühwarnsystem«	144
32.	Vom »eigentlich« zum »und«	146
33.	Entscheidend ist, was wir nicht wissen wollen	148
34.	Vom »wir« zum »ich«	150
35.	Maßnahmen erarbeiten oder Ergebnisse leben?	152
36.	Fokus im Visier?	154
37.	... und wo lernen Sie?	156
38.	Was, wenn meine Führung nicht zu den Mitarbeitern passt?	158
39.	Ich denke nicht, also bin ich!	160
40.	Welches Wetter war vor dreizehn Tagen?	162
41.	Haben Sie Intuition?	164
42.	Die Fehler im Spiegelbild	166
43.	Es lebe das Kurzfristdenken!	168
44.	Vorsicht, Vergangenheitsfalle!	170
45.	Ist heute Ihr Tag?	172
46.	Zeit für Neues?	174
47.	Walk the talk	176

48.	Die Seele baumeln lassen	178
49.	Haben wir eine Zukunft?	180
50.	Wer hat mir meinen Käse weggenommen?	182
51.	Die Orga-Falle	184
52.	Saturday is a status of mind	186
53.	Entscheidungen treffen	188
54.	Nehmen auch Sie Vitaminkapseln?	190
55.	Fehlt Ihnen der Mut, das Neue zu tun?	192
56.	Den ersten Schritt setzen – wer ist an der Reihe?	194
57.	Die tausendundeinen Facetten der Wahrheit	196
58.	Holen Sie die richtigen Menschen an Ihre Seite	198
59.	Die Gefährlichkeit der Aussage »Ich bin«	200
60.	Ausblick	202
ANHANG		203
	Literatur	203
	Weiterführendes von Sonja Radatz	204
	Blog	205
	Videos	205
	Bücher, Toolbox, GIGA LOs	205
	Weiterführung des Relationalen Dialogs	205
	Anmerkungen	206