

# Inhalt

<b>Wie sexy ist das, was Sie tun? ... Vorbemerkungen</b>	7
An wen richtet sich das Buch?	8
Selbsthilfe versus Beratung	8
Wieso „s.e.x.y“?	9
Zum Inhalt und Aufbau ...	10
Achtung, sehen Sie meine Ausführungen bitte kritisch!	11

## TEIL I

<b>Innere und äußere Grenzen und Potentiale: Was hindert und fördert uns?</b>	13
<b>Anlage und/oder Umwelt – was bestimmt unsere Möglichkeiten?</b>	15
<b>Gesellschaftliche Faktoren und Patentrezepte</b>	16
<b>Die Herkunftsfamilie</b>	21
<b>Fazit</b>	22

## TEIL II

<b>Theoretische Überlegungen zu Veränderungs- und Motivationsprozessen</b>	23
Die Phasen einer Veränderung	25
Die Ebenen der Veränderung – wo kann man stupsen?	26
Funktionsoptimierung, Musterwechsel und Systemträchtigkeit	28
Motivation zur Veränderung	32
Der Dreh – Weg vom Problem hin zur Lösung	38

## TEIL III

<b>Veränderung muss sexy sein!</b>	41
<b>Nur S.M.A.R.T. war gestern – jetzt wird's noch S.E.X.Y.</b>	43
<b>Selbstverantwortung – Der Dreh von der Vergangenheit zur Zukunft ... oder: Selbstbewusstsein macht Sie für Ihren Veränderungswunsch attraktiv!</b>	46
– Zwei nützliche Fragen zu Beginn	50
– Motivationstrias – eine Reiseplanung	51

<b>Attraktive Ziele (er)finden</b>	
<b>... oder: Ziele müssen wie Küsse schmecken!</b>	53
– Wunderfrage	54
– Wunderskala	56
– Wohlgeformte Ziele	57
– Gesundheit – als Metaziel	58
<b>Ambivalenzen zum Schwingen bringen und Hindernisse reflektieren</b>	
<b>... oder: Ist Ihre Veränderung ein Flirt, ein One-Night-Stand, eine Affäre</b>	
<b>oder eine neue Partnerschaft?</b>	63
– Der Faktencheck	64
– Die Entscheidungswaage	65
– Das Tetralemma	66
– Die Kraftfeldanalyse – eine Form von Rückfall- & Hindernismanagement	68
– Mentales Kontrastieren – vom Hindernis zum Bewältigungsplan	69
<b>Ressourcen vitalisieren und Handlungsoptionen eröffnen</b>	
<b>... oder: Veränderung braucht Selbstvertrauen, Libido und Potenz!</b>	71
– Ressourcen – Lösungen in der Gegenwart	72
– Das Soziale Umfeld	73
– Reframing – ein anderer Rahmen	74
– Ausnahmen & Bewältigungsstrategien – Lösungen in der Vergangenheit	75
– Glaubenssätze überprüfen und verändern	76
– Drei gute Gründe	92
 <b>TEIL IV</b>	
<b>Abschließende Gedanken</b>	93
Zusammenfassung	95
Was ihr mir für Sie wünsche ...	100
Was ich mir von den professionellen Menschenbegleiterinnen und -begleitern wünsche ...	102
 <b>Literatur</b>	105
 <b>Über den Autor</b>	109