

# Inhalt

Wie sexy ist das, was Sie tun? ... Vorbemerkungen .....	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

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

## TEIL II

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

## TEIL III

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

<b>Attraktive Ziele (er)finden</b>	
... oder: Ziele müssen wie Küsse schmecken!	53
– Wunderfrage .....	54
– Wunderskala .....	56
– Wohlgeformte Ziele .....	57
– Gesundheit – als Metaziel .....	58
<b>Ambivalenzen zum Schwingen bringen und Hindernisse reflektieren</b>	
... oder: Ist Ihre Veränderung ein Flirt, ein One-Night-Stand, eine Affäre oder eine neue Partnerschaft?	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>	
... oder: Veränderung braucht Selbstvertrauen, Libido und Potenz!	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