

# Inhalt

Vorwort.....	9
<b>1. Alles Leben ist Veränderung.....</b>	11
1.1 Warum Veränderung manchmal so schwer sein kann .....	11
1.2 Vom Wert des Wandels: Warum sich Veränderung lohnt.....	17
1.2.1 Die biologische Dimension des Wandels.....	21
1.2.2 Die psychische Dimension des Wandels.....	23
1.2.3 Die soziale Dimension des Wandels.....	24
1.2.4 Die zeitliche Dimension des Wandels.....	25
1.2.5 Die situative Dimension des Wandels.....	26
1.2.6 Die gesellschaftliche Dimension des Wandels.....	27
1.3 Vom Wert der Dauer: Warum alles bleiben sollte, wie es ist .....	29
1.3.1 Die biologische Dimension der Dauer .....	32
1.3.2 Die psychische Dimension der Dauer .....	34
1.3.3 Die soziale Dimension der Dauer .....	37
1.3.4 Die zeitliche Dimension der Dauer .....	38
1.3.5 Die situative Dimension der Dauer .....	38
1.3.6 Die gesellschaftliche Dimension der Dauer .....	39
1.4 Die Angst vor der (Ver-)Wandlung .....	42
<b>2. Die sieben „Chains“.....</b>	49
2.1 Chain 1: Der Ärger über sich selbst .....	52
2.1.1 Wie und warum Sie sich durch Arger über sich selbst anketten .....	52
2.1.2 Lösungsansatz: Schwächen sind übertriebene Stärken .....	58
2.2 Chain 2: Der Ärger über andere .....	64
2.2.1 Wie Sie sich durch den Ärger über andere an die Kette legen.....	64
2.2.2 Lösungsansatz: Die anderen als Projektionsfläche erkennen .....	69
2.3 Chain 3: Unausgesprochene Erwartungen .....	74
2.3.1 Wie man sich durch unausgesprochene Erwartungen anketten kann .....	74
2.3.2 Lösungsansatz: Was brauche ich? Eigene Bedürfnisse erkennen.....	80
2.4 Chain 4: Der Sprung zurück in die Kindheit .....	85
2.4.1 Wie der Sprung zurück in die Kindheit zur Kette werden kann .....	85
2.4.2 Lösungsansatz: Die Integration des Kind-Ichs ins Erwachsenenalter .....	89

2.5	Chain 5: Die Verpflichtung, loyal zu bleiben .....	94
2.5.1	Wie Loyalität zur Kette werden kann .....	94
2.5.2	Lösungsansatz: Blockierende Bindungen lösen .....	98
2.6	Chain 6: Die Verlockung von Zielen .....	103
2.6.1	Wann können Ziele hemmend wirken? .....	103
2.6.2	Lösungsansatz: Werte hinter den Zielen identifizieren .....	109
2.7	Chain 7: Der Versuch, andere zu verändern .....	115
2.7.1	Warum man sich ankettet, indem man versucht, andere zu verändern....	115
2.7.2	Lösungsansatz: Verändere ich mich, verändere ich andere .....	121
<b>3.</b>	<b>Zusammenfassung und ergänzende Gedanken .....</b>	<b>127</b>
3.1	Sind Sie schon im Fluss?.....	129
3.2	Der Faktor Zeit .....	137
3.3	Die glorreichen Sieben.....	140
3.4	So bin ich nun mal: Mein Charakter als Schicksal?.....	145
3.5	Der Körper als sichtbares Zeichen von Veränderungsblockaden .....	152
3.6	Wirklich alles schon probiert? .....	158
3.7	Welche Rolle Entscheidungen spielen .....	169
3.8	Coaching als Veränderungshilfe .....	174
3.9	Arbeitsblätter für neue Selbstversuche .....	183
	Arbeitsblatt 1: Die Bedürfnisse hinter dem Ärger identifizieren .....	185
	Arbeitsblatt 2: Die Wandel-Dauer-Bilanz.....	186
	Arbeitsblatt 3: Kurzer Stärken-Check zur Ärger-Prävention .....	187
	Arbeitsblatt 4: The Work – mit vier Fragen den Ärger über andere entkräften.....	189
	Arbeitsblatt 5: Werte hinter den Zielen erkennen.....	190
	Arbeitsblatt 6: Werte-Bestandsaufnahme und Bewertung.....	191
	Arbeitsblatt 7: Was darf ich von mir erwarten?.....	192
	Arbeitsblatt 8: Der Dialog mit dem inneren Kind .....	193
	Arbeitsblatt 9: Belastende Bindungen auflösen (Resolving Grief) .....	194
	Arbeitsblatt 10: Innere Verstrickungen beenden.....	196
	Arbeitsblatt 11: Meinen Lebenswandel erkennen .....	197
	Arbeitsblatt 12: Alternativen identifizieren und entscheiden.....	198
	Arbeitsblatt 13: Veränderungsanalyse .....	199
	Übung: Entscheidungen auf körperlicher Ebene vorbereiten .....	200
Literatur.....	201	
Der Autor .....	203	