

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	7
<b>Fassungslos</b>	17
Was im Inneren geschieht	17
Jedes Mal das Gleiche ... Weshalb Sich-zusammenreißen noch lange nicht souverän macht	24
Flucht, Verteidigung oder Ohnmacht? Vom äußeren Reiz auf die innere Bühne	33
Wehrlos statt schlagfertig: Wenn die Kraft plötzlich verloren geht	43
Alltagsdynamik: Warum vorher schon feststeht, wer später gewinnt	50
<b>Die Typologie der Auslöser</b>	60
Die Dramaqueen	62
Der Scharfrichter	73
Der Soldat	84
Die Gletscherfürstin	91
Der Dränger	102
Der Guerillakämpfer	118
Der Herunterspieler	125
Der Fechter	136
Der Kampfhund	144
Der Würger	155
Der Bumerangwerfer	172

Die Schlange	181
Der Ratschläger	192
Auslöser erforschen – ohne Schuldzuweisung	204
»Nicht mit mir!« Schritte zu einer klaren Haltung	207
Das eigene Erleben achtsam wahrnehmen	209
Die Fassungslosigkeit verstehen	213
Sich selbst akzeptieren	217
Einen Zugang zu Impulsen finden	222
Offen sein für die Möglichkeiten des Augenblicks	227
Souveränität ermöglichen	229
Literaturverzeichnis	237