

# INHALT

Pechvogel oder Hans im Glück?	11
<b>1 Verstehen überflüssig</b>	23
Haken dran	24
Intuition oder Angst	25
Gefühlte Ungerechtigkeit	26
Das Ohr ist der Weg	30
Die Fähigkeit zu differenzieren	32
Moralische Vorwürfe	35
Meta-Programme: pro-aktiv und re-aktiv	37
Bewerten – urteilen – verurteilen	38
Psychologische Sicherheit	40
Gewohnheiten	43
Vier Kompetenzstufen	45
Ergebnisse	49
Persönlichkeit	51
<b>2 Bestätigung gesucht</b>	55
Verstehe mich zuerst	55
Ich habe Recht – also bin ich!	57
Bote oder Botschaft	59
Bezugsrahmen der Anerkennung	61
Brennglas oder Gießkanne	62
Stellung oder Person	65
Statusstreben	66
Zu viel von außen	70
Prägung	72
Image: ein Bild für andere	76
Vertrauen – Wert – Bewusstsein des Selbst	78
Selbstbewusstsein	78
Selbstwert	79

Selbstvertrauen	80
Der lange Weg zu sich selbst	82
Auf etwas zu – von etwas weg	83
Strategien der Aufmerksamkeit	85
Kompensierter Minderwert	86
Sich selbst erkennen und anerkennen	89
Optimierungswahn	92
Mut zu regelmäßiger Muße und Reflexion	94
<b>3 Differenziert bewerten</b>	<b>99</b>
Konzentrationshilfe	103
Anders denken lernen ist anstrengend	104
Mangelnde Differenzierung	105
Von einem Pol zum anderen	106
An und zwischen den Polen	107
Die goldene Mitte	108
Orientierung und Sicherheit	110
Ablenkung schafft Desorientierung	111
Das Ende der Eindeutigkeit	113
Nur vs. auch	116
Die Kraft der Pause	117
Schuld vs. Verantwortung	120
Die Qualität von Schubladen	123
Weniger Urteil – mehr Wert	128
Interessant!	129
Unterscheidungen	131
<b>4 Perspektive wechseln</b>	<b>135</b>
Ich will kein Opfer sein!	136
Hoffnung	138
Andere Sichtweise	140
Horizonterweiterung	142
Die Wahrheit hat viele Facetten	145
Welche Sichtweise ist die stärkste?	147

Trennendes und Verbindendes	152
Stress macht unsere Linse eng	155
Angst vor Perspektivwechsel	158
Angst vor Manipulation	159
Unser Denken prägt den eigenen Ausschnitt	162
Vorbilder helfen weiter	163
Reiz – Pause – Reaktion	170
Was ist Glück?	171
Feedback als Anlass zum Perspektivwechsel	174
<b>5 Standpunkt prüfen</b>	<b>177</b>
Abstellgleis oder neue Weichenstellung?	179
Vom Ruf zur Berufung	182
Was wollte ich damals – was will ich heute?	183
Demut	184
Werte	186
Bedenkenträger	190
Tanz um die Entscheidung	192
Wer sich fragt, führt sich selbst	194
Was hat Sinn?	202
Sinnsuche ist wie Topfschlagen	207
Selbstführung führt zum Ziel	211
Sozialnorm – Marktnorm	213
Ich und wir	217
Eigene Meinung entwickeln	219
<b>6 Haltung gewinnen</b>	<b>223</b>
Identität und Identifikation	229
Neuorientierung ist Veränderung	235
Was wir aus Change-Prozessen lernen können	236
Jeder ist sein eigenes Change-Projekt	239
Das Leben ist Veränderung	240
Ergebnis oder Beziehung?	243
Wissen heißt kennen – Kompetenz heißt Können	245

Alles hat seinen Preis	248
Mach deine Angst zum Freund	254
Entspannte Hartnäckigkeit	256
Der richtige Zeitpunkt	258
Grenzen und Grenzerweiterungen	259
Der Weg ist das Ziel	261
Gedanken führen	262
Ich bin bereit!	264
<b>7 Konsequentes Handeln</b>	<b>267</b>
Disziplin führt zu Freiheit	269
Kein Leben ohne Schmerz	273
Quantensprung durch Schmerz	276
Resilienz	280
Transformation	284
Bewusstsein verstehen	286
Alles okay?	288
Transformiere dich!	290
Auflösung von Gegenpolen	291
Durchschnitt oder Höchstleistung?	293
Aus Disziplin wird Konsequenz	295
Verantwortung	296
Lust oder Frust?	299
Ratio und Emotio	301
Wo ein Wille, da ein Weg?	304
Der Glaube versetzt Berge?	306
Möglichkeiten und Grenzen	308
<b>8 Eigenen Überzeugungen folgen</b>	<b>311</b>
<b>Literaturliste</b>	<b>315</b>