

# INHALT

## Einleitung 9

### Wie können Menschen sich gesund entwickeln? 15

- I.1. Allgemeine Prinzipien 19
- I.2. Fallbeispiel Katja 25
- I.3. Stimmigkeit als Motivation 28
- I.4. Drei basale motivationale Einstellungen 30
- I.5. Fallbeispiel Frau Küster 44
- I.6. Urvertrauen als Lebensgrundlage 48
- I.7. Kommunizieren und kooperieren in Lebensdimensionen 51
- I.8. Zusammenfassung 60

### Wie spielen Seele und Körper zusammen? Grundlagen einer systemischen Psychologie und Psychodynamik 63

- 2.1. Ein ganzheitliches Modell psycho-physischer Selbstregulation 66
- 2.2. Schöpfen aus der Gegenwärtigkeit eines Möglichkeitsraumes 70
- 2.3. Handeln, kommunizieren und reflektieren 72
- 2.4. Lernzyklen 74
- 2.5. Fallbeispiel Herr Klempe 78
- 2.6. Gesunde Stressregulation 82
- 2.7. Intentionalität und Kooperation 86
- 2.8. Prozessfähigkeiten und andere Ressourcen 89
- 2.9. Zusammenfassung 91

### Wie strukturiert sich unsere Persönlichkeit in unseren Weltbeziehungen? Eine salutogene Psychodynamik 93

- 3.1. Fallbeispiel: Frau Koch mit einer Autoimmunerkrankung 95
- 3.2. Was sind Ich-Dimensionen? 98
- 3.3. Physische Selbstregulation 104
- 3.4. Stufen sozialer Integration 108
- 3.5. Leben und Lernen in der Kultur 127
- 3.6. Reflexives Lernen und globale Verantwortung 131
- 3.7. Zusammenfassung 135

## **Wie können verletzte Beziehungen heilen?**

### **Zur Lösung der Macht-Opfer-Problematik 137**

- 4.1. Fallbeispiel Herr Kinzig 139
- 4.2. Muster hinter dem Problem – individuell und gesellschaftlich 143
- 4.3. Schattenmuster des Macht-Opfer-Dreiecks 147
- 4.4. Fallbeispiel Frau Vogt 155
- 4.5. Fallbeispiel Frau Lüders 159
- 4.6. Autonomie entfalten 160
- 4.7. Lösungen auf dem Weg zu mehr aufbauender Kooperation 165
- 4.8. Zusammenfassung 168

## **Wie kann man mit salutogener Kommunikation SalKom® aufbauend kooperieren? 171**

- 5.1. Wie können wir in Beratung und Therapie kreativ kooperieren?  
173
- 5.2. SalKom®-GOAL-SETTING 186
- 5.3. Salutogene Kommunikation im Gruppensetting 187
- 5.4. Qualitätsentwicklung und eine neue Fehlerkultur 193
- 5.5. Zusammenfassung und Ausblick 197

## **Anhang 201**

Glossar 201

Literatur 216

Index 223