

INHALT

1	EINSTIEG ÜBER EINEN PERSPEKTIVWECHSEL	7
	ABS: Die drei Kernbedürfnisse	9
	Der 3-Farben-Check	17
2	DIE TRIADE VON BAUCH, HERZ UND KOPF	20
	Drei unterschiedliche Kompetenzen	21
	Ordnung schaffen	23
3	WER IN MIR SPRICHT GERADE?	25
	Bauch, Herz und Kopf wie Personen behandeln	26
	Innere Anteile als Bauch, Herz und Kopf ansprechen	27
	Ein Plädoyer für das Echtzeitalter	28
	Brennende Leidenschaft als Risikofaktor	30
	Allparteilichkeit sich selbst gegenüber	30
4	KONFLIKTMANAGEMENT MITTELS TRIADE	33
	ABS-Check in Beziehungen	34
5	DER TRIALOG VON BAUCH, HERZ UND KOPF	42
	Bauch, Herz und Kopf sind Marketing-Abteilungen	43
	Von Entscheidungen und Nichtentscheidungen	44
	Der Zweifel wohnt im Kopf	44
	Konflikte zwischen den drei Zentren	48
	Mehr Lösungskompetenz durch Perspektivwechsel	51
	Was will ich? Was fühle ich? Was denke ich?	55
	Verirrt im Labyrinth der drei Fragen	56
	Die Reihenfolge der Fragen	57
6	DIE PSYCHE ALS ÖKOSYSTEM	63
	Die Magie der Hypothesenbildung	64
	Körperliche Gewissheit	65
	Der N-Modus	66

Artgerechte Haltung – sich selbst wirksam führen und begleiten	67
Nachhaltiger Umgang mit den eigenen Ressourcen	69
Sich überraschen lassen	70
Die Psychotonne	71
7 KEINE SCHÖNHEITSCHIRURGIE IN DER PSYCHE!	72
Minimalinvasive Vorgehensweise	73
Das Risiko von Großbaustellen	73
8 SELBSTWIRKSAMKEIT	75
9 GRÜNE AMPELN FÜR DIE KERNBEDÜRFNISSE	79
ABS-Stärkung	81
Psychosomatische Knoten	82
Der Einfluss von Gedanken auf den Körper	83
Das psychische Immunsystem	89
Emokokken	90
Kognokokken	90
Embodikokken	91
Auf das eigene psychische Immunsystem vertrauen	91
10 HANDBUCH FÜR DIE TRIADE	94
Ein Thema fokussieren	95
Kurzanleitung der Triade	96
Ausführliche Anleitung	97
Die drei Check-up-Interventionen	101
Interventionen für Fortgeschrittene	106
11 MUT ZUR ENTSCHEIDUNG!	111
Entdecken Sie Ihre eigene Goldmine	113
ÜBER DIE AUTORIN	114