

## INHALT

<b>1 EINSTIEG ÜBER EINEN PERSPEKTIVWECHSEL .....</b>	<b>7</b>
ABS: Die drei Kernbedürfnisse .....	9
Der 3-Farben-Check .....	17
<b>2 DIE TRIADE VON BAUCH, HERZ UND KOPF .....</b>	<b>20</b>
Drei unterschiedliche Kompetenzen .....	21
Ordnung schaffen .....	23
<b>3 WER IN MIR SPRICHT GERADE? .....</b>	<b>25</b>
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
<b>4 KONFLIKTMANAGEMENT MITTELS TRIADE .....</b>	<b>33</b>
ABS-Check in Beziehungen .....	34
<b>5 DER TRIALOG VON BAUCH, HERZ UND KOPF .....</b>	<b>42</b>
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
<b>6 DIE PSYCHE ALS ÖKOSYSTEM .....</b>	<b>63</b>
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
<b>7 KEINE SCHÖNHEITSCHIRURGIE IN DER PSYCHE! .....</b>	<b>72</b>
Minimalinvasive Vorgehensweise .....	73
Das Risiko von Großbaustellen .....	73
<b>8 SELBSTWIRKSAMKEIT .....</b>	<b>75</b>
<b>9 GRÜNE AMPELN FÜR DIE KERNBEDÜRFNISSE .....</b>	<b>79</b>
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
<b>10 HANDBUCH FÜR DIE TRIADE .....</b>	<b>94</b>
Ein Thema fokussieren .....	95
Kurzanleitung der Triade .....	96
Ausführliche Anleitung .....	97
Die drei Check-up-Interventionen .....	101
Interventionen für Fortgeschrittene .....	106
<b>11 MUT ZUR ENTSCHEIDUNG! .....</b>	<b>111</b>
Entdecken Sie Ihre eigene Goldmine .....	113
<b>ÜBER DIE AUTORIN .....</b>	<b>114</b>