

# Inhalt

Vorwort.....	10
Diese Personen begleiten den Leser durch das Buch.....	14
Kapitel 1 – Stopp die Veränderung.....	16
1.1 Veränderung – eine ewige Konstante .....	17
1.2 Selbstheilungskräfte aktivieren oder dem Optimierungswahn hinterherrennen.....	21
1.3 Veränderung ist Entscheidung –Entscheidung ist Veränderung.....	26
1.4 Nicht alles ist veränderbar .....	30
1.5 Menschen und Organisationen verändern sich, wenn sie durch Schmerz dazu gezwungen werden .....	32
1.6 Veränderungsaufforderung von außen führt zu Widerstand .....	34
1.7 Veränderung von innen bedeutet intrinsische Motivation .....	36
1.8 Intrinsische Motivation ist grundsätzlich und wahrhaftig.....	39
1.9 Nicht alle Menschen wollensich verändern.....	41
1.10 Symptome sind externe Motivationen, die Menschen einfach nur weghaben wollen .....	44
1.11 Das Symptom wird willkommener Teil des Lebens.....	46

<b>Kapitel 2 – Eine prozessuale Betrachtung von Organisation &amp; Mensch .....</b>	<b>48</b>
2.1 Von Veränderung zu Entwicklung durch Integration .....	49
2.2 Regeln oder Prinzipien –was ergibt Sinn? .....	52
2.3 Weniger ist manchmal mehr.....	55
2.4 Systeme können sich selbst heilen.....	57
2.5 Weghaben-Wollen löst keine Probleme .....	59
2.6 Integration ist Herausforderung und Lebensaufgabe .....	62
2.7 Durch Resets und Präsenz wissen Menschen, was gut für sie ist .....	63
2.8 Präsent sein .....	68
2.9 Ohne Problem keine Veränderung .....	72
2.10 Umgang mit Gewohnheiten und Kulturmustern .....	75
2.11 Systeme aus der Balance bringen, irritieren und dann den Verdauungsprozess beobachten.....	78
2.12 Mit Steuerungskompetenz zur Selbstführung.....	85
2.13 Prozesse sind einzigartig.....	89
2.14 Das Entwicklungsrad .....	91
2.15 Entwicklungsprinzipien.....	101
2.16 Denkwerkzeuge .....	104
2.17 Von kleinen Schritten und großem Überblick.....	109

<b>Kapitel 3 – Die unglaubliche Macht, die Menschen innewohnt.....</b>	<b>112</b>
3.1 Symptome werden nicht mehrals störend wahrgenommen .....	113
3.2 Wie wir unser Befinden positivbeeinflussen können .....	116
3.3 Realitäten gestalten, indem ich die Körperhaltung ändere.....	119
3.4 Anatomisches Grundwissen, damit die inneren Bilder bewirken können, was wir möchten .....	121
3.5 Kernkompetenzen.....	125
3.5.1 Kernkompetenz Beobachten .....	128
3.5.2 Kernkompetenz Annahmen aufstellen.....	131
3.5.3 Kernkompetenz Impulse steuern.....	134
3.5.4 Kernkompetenz Selbstgespräche konstruktiv führen .....	137
3.5.5 Kernkompetenz Zugang zu inneren Modalitäten .....	140
3.5.6 Kernkompetenz Ebenenwechsel.....	143
3.5.7 Kernkompetenz Aufmerksamkeitsfokussierung .....	147
<b>Kapitel 4 – Praktische Umsetzung im Alltag.....</b>	<b>152</b>
4.1 Werkzeuge für mögliche Prozesse und Selbstcoaching .....	155
4.1.1 Netzwerke aktivieren, um gedankliche Muster zu verändern .....	157
4.1.2 Anker in die Zukunft werfen – aus der Zukunft die Gegenwart gestalten .....	163
4.1.3 Fünf-Finger-Plan .....	168

4.1.4 Problem-Lösungs-Pendeln.....	172
4.1.5 Soll ich dies oder soll ich das – der Körper weiß die Antwort, wenn der Kopf sich nicht entscheiden kann .....	174
4.1.6 Vom Riechen zum Erleben.....	178
<b>4.2 Experimentierräume mit den Prinzipien der Alexander-Technik – Gewohnheiten entdecken und Optionen erkennen und nutzen.....</b>	<b>181</b>
4.2.1 Aktivität Gehen .....	188
4.2.2 Aktivität Stehen .....	192
4.2.3 Aktivität Sitzen.....	196
4.2.4 Aktivität Sehen .....	201
4.2.5 Aktivität Reden vor Publikum .....	206
4.2.6 Aktivität Reden mit einer Freundin .....	211
<b>4.3 Umgang mit Stresserleben .....</b>	<b>215</b>
4.3.1 Guter Ort.....	217
4.3.2 Päckchen packen .....	218
4.3.3 Die Flow-Rutschbahn.....	222
4.3.4 Von der Problemtrace zum Freiraum.....	228
4.3.5 Das innere Team .....	231
4.3.6 Umgang mit Restriktionen .....	233
4.3.7 Psychohygiene und Interventionen zum Ausgleich von Stresserleben .....	237

<b>4.4 Praktische Interventionen für Menschen in Organisationen .....</b>	<b>250</b>
4.4.1 Kooperative Zusammenarbeit.....	254
4.4.2 Kommunikationsmuster entlarven .....	264
4.4.3 Verkettete Gespräche .....	270
4.4.4 Positives Spekulieren .....	273
4.4.5 Kommunikations-Tool .....	277
4.4.6 Retrospektiven – gemeinsam zurückschauen .....	285
4.4.7 Reflexion auf der Metaebene .....	289
4.4.8 Blick in die Zukunft.....	292
4.4.9 Kollegiale Treffen .....	302
4.4.10 Rettungsanker in turbulenten Zeiten .....	304
<b>Kapitel 5 – Alles ganz easy ...? .....</b>	<b>308</b>
5.1 Verdrängungsmechanismen.....	309
5.1.1 Menschen wissen, was gut für sie ist, tun es aber nicht.....	314
5.2 Beharrungstendenzen – in alten Schuhen läuft sich's besser, doch neue Besen kehren gut.....	318
5.3 In Wahrheit bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu.....	320
5.4 Menschen neigen zur Sedierung – eine Art unbewusste Selbstdämmung .....	325
5.5 Menschen haben Angst, sie selbst zu sein .....	329

5.6 Menschen sind gut darin, zu verdrängen .....	332
5.7 Erst wenn wir präsent sind, sind wir wahrhaftig am Leben.....	335
<b>Kapitel 6 – Und jetzt? Was mache ich? .....</b>	<b>338</b>
6.1 Aufräumen mit alten Begrifflichkeiten: Disziplin und Plan .....	339
6.2 Gönne dir eine Ehrenrunde.....	344
6.3 Fang einfach mal an .....	347
6.4 Wenn du mein Klient wärst ... .....	350
<b>Anhang.....</b>	<b>353</b>
Arbeitsblatt .....	354
Alexander-Technik-Prinzipien in Aktion .....	354
Arbeitsblatt .....	356
Kommunikations-Tool .....	356
Bücherliste .....	358
Links.....	359
Danke.....	360
Über die Autorin .....	362