

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 istgrundsätzlich 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

Kapitel 2 – Eine prozessuale Betrachtung von Organisation & Mensch	48
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

Kapitel 3 – Die unglaubliche Macht, die Menschen innewohnt.....	112
3.1 Symptome werden nicht mehr als störend wahrgenommen	113
3.2 Wie wir unser Befinden positiv beeinflussen 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
Kapitel 4 – Praktische Umsetzung im Alltag.....	152
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
4.2 Experimentierräume mit den Prinzipien der Alexander-Technik – Gewohnheiten entdecken und Optionen erkennen und nutzen.....	181
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
4.3 Umgang mit Stresserleben	215
4.3.1 Guter Ort.....	217
4.3.2 Päckchen packen	218
4.3.3 Die Flow-Rutschbahn.....	222
4.3.4 Von der Problemtrance zum Freiraum.....	228
4.3.5 Das innere Team	231
4.3.6 Umgang mit Restriktionen	233
4.3.7 Psychohygiene und Interventionenzum Ausgleich von Stresserleben	237

4.4 Praktische Interventionen für Menschen in Organisationen	250
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
Kapitel 5 – Alles ganz easy ...?	308
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 Selbstnarkose	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
Kapitel 6 – Und jetzt? Was mache ich?.....	338
6.1 Aufräumen mit alten Begrifflichkeiten: Disziplin und Plan	339
6.2 Gönn dir eine Ehrenrunde.....	344
6.3 Fang einfach mal an	347
6.4 Wenn du mein Klient wärst	350
Anhang.....	353
Arbeitsblatt	354
Alexander-Technik-Prinzipien in Aktion	354
Arbeitsblatt	356
Kommunikations-Tool	356
Bücherliste	358
Links.....	359
Danke.....	360
Über die Autorin	362