

Inhalt

Einleitung	11
Leben im Gleichgewicht	11
Das Leben in einer liminalen Zeit	13
Auf der Suche nach Ausgewogenheit	15
Drei Triaden und das dominante Zentrum des Reagierens	18
Typische Verhaltensmuster und das unterdrückte Zentrum	20
Sich der inneren Arbeit stellen	22
 TEIL 1 – die Triaden	
Bevorzugte Reaktionsweisen erkennen und fördern	27
 Überblick	
Jeder kennt Zerbruch – und für jeden gibt es Heilung	28
Unser Umgang mit Stress	30
Kopf, Herz oder Bauch – die drei Triaden	33
Wie uns der Stresspunkt helfen kann	37
Wie uns der Trostpunkt helfen kann	44
Ein besserer Weg	48

1 Was fühle ich? – Die drei Typen der

Herz-Triade unter Stress	50
Auf der Gefühlsebene unterwegs	51
Die Seele bewahren	57
Geistliche Übungen für die Gefühls-Triade	58
Die Zwei – ich kann Nein sagen	60
Die Drei – ich kann Gefühle zulassen	70
Die Vier – meine Gefühle und deine Gefühle	79

2 Was denke ich? – Die drei Typen der

Kopf-Triade unter Stress	89
Auf der gedanklichen Ebene unterwegs	91
Die Seele bewahren	96
Geistliche Übungen für die Kopf-Triade	97
Die Fünf – ich finde Trost	98
Die Sechs – ich vertraue mir selbst und meinen Erfahrungen	108
Die Sieben – ich entscheide mich, zufrieden zu sein	118

3 Was ist zu tun? – Die drei Typen der

Bauch-Triade unter Stress	128
Auf der Handlungsebene unterwegs	129
Die Seele bewahren	134
Geistliche Übungen für die Handlungs-Triade	135
Die Acht – ich werde langsamer	136
Die Neun – ich entscheide und unterscheide mich	147
Die Eins – beides kann wahr sein	156

**TEIL 2 Eines der drei Verhaltensmuster „aggressiv,
abhängig oder zurückhaltend“ erkennen und verändern 167**

Überblick

Wie das unterdrückte Zentrum in die Seele hineinwirkt ... 168

Verhaltensmuster und das innere Gleichgewicht 171

Wenn das Gleichgewicht verloren geht 173

Die abhängige, zurückhaltende und aggressive

Grundhaltung 176

4 Die zurückhaltende Grundhaltung –

auf Abstand bleiben 179

Drei Realitäten des unterdrückten Handelns 182

Die Vier – ganz normal sein 188

Die Fünf – präsent sein 196

Die Neun – sich entscheiden und die Meinung

wieder ändern 205

5 Die aggressive Grundhaltung – unabhängig bleiben ... 214

Drei Realitäten des unterdrückten Fühlens 219

Die Drei – ich bin mehr als das, was ich tue 224

Die Sieben – jedes Gefühl ist wichtig 234

Die Acht – Verletzlichkeit ist keine Schwäche 244

6 Die abhängige Grundhaltung – sich auf andere	
zubewegen	253
Drei Realitäten des unterdrückten Denkens	257
Die Eins – „und es war gut“	264
Die Zwei – was brauche ich?	273
Die Sechs – alles wird gut	281
 Fazit	
Was ist uns die Veränderung wert?	292
 Anmerkungen	299