

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