

# Inhalt

Einführung: Warum sollten Sie sich mit dem System der Energiemuster beschäftigen? .....	7
<b>1. Was ist das System der Energiemuster? .....</b>	<b>15</b>
1.1 Erste Selbsteinschätzung und spezifische Leseempfehlung für jedes Energiemuster.....	17
1.1.1 „Wer hat recht?“ – die Entscheidungsgeschichte .....	17
1.2 Die Entstehung der Energiemuster.....	25
<i>Begleitwort von Dr. Gundl Kutschera</i> .....	29
1.3 Die vier Energiemuster: Übersicht.....	33
1.4 Die Dynamik der Energiemuster .....	34
1.4.1 Der Aggressive Einschüchterer .....	35
1.4.2 Der Besserwisser .....	40
1.4.3 Das Kleine Kind.....	46
1.4.4 Der Rückzieher .....	52
1.5 Die vier Energiemuster in der Interaktion .....	57
1.5.1 Gleiche Energiemuster treffen aufeinander.....	57
1.5.2 Verschiedene Energiemuster treffen aufeinander.....	59
1.5.3 Balance in Systemen: Was passiert, wenn ein Muster schwach ausgeprägt ist? .....	70
1.6 Modelldenken – Pro und Kontra .....	72
1.6.1 Die Energiemuster und NLP .....	75
1.6.2 Besonderheiten, die ich über die Muster herausgefunden habe.....	79
<b>2. Die Energiemuster-Stories – eine typologische Geschichte über vier Sichtweisen auf die Welt.....</b>	<b>83</b>
2.1 Energiemuster-Story: Ratio und Emotio .....	85
2.2 Energiemuster-Story: Seelenverwandtschaft.....	89
2.3 Im Hörsaal: Ursprung und Definition der Energiemuster.....	92
2.4 Energiemuster-Story: Reservierte Tische.....	99
2.5 Im Hörsaal: Lachtränen und Mitgefühl.....	104
2.6 Energiemuster-Story: Spaghetti Carbonara .....	105
2.7 Energiemuster-Story: Mega-Trends und andere Fortbildungen .....	108
2.8 Im Hörsaal: Verschiedene Landkarten .....	114

<b>3. Wie können Sie mit dem System der Energiemuster arbeiten?.....</b>	<b>121</b>
3.1 Vertiefte Selbsteinschätzung.....	122
3.2 Andere besser einschätzen lernen.....	127
3.2.1 Die räumliche und zeitliche Dimension der Energiemuster .....	135
3.2.2 Häufige Verwechslungen.....	137
3.3 Metaprogramme.....	140
3.3.1 Aufgaben- vs. Spaß-Orientierung.....	140
3.3.2 Mission vs. privates Glück .....	141
3.3.3 Innenorientierung vs. Außenorientierung.....	142
3.4 Wie setzen Sie Ihre Erkenntnisse über das Energiemustersystem ein?.....	144
3.4.1 Impulse für die persönliche Weiterentwicklung .....	146
3.5 Energiemuster überwinden: Lösungsansätze .....	151
3.5.1 Mit dem Muster des Aggressiven Einschüchterers aufhören.....	152
3.5.2 Mit dem Muster des Besserwissers aufhören .....	153
3.5.3 Mit dem Muster des Kleinen Kindes aufhören .....	155
3.5.4 Mit dem Muster des Rückziehers aufhören.....	156
<b>4. Was haben Sie von Ihrer Kenntnis der Energiemuster? .....</b>	<b>159</b>
4.1 Von der Kernkränkung zum Lebensauftrag im Berufsleben .....	159
4.1.1 Die Energiemuster in Training und Coaching .....	161
4.1.2 Die Energiemuster in der Personalentwicklung und bei Bewerbungen .....	179
4.1.3 Die Energiemuster in der Teamarbeit .....	183
4.1.4 Die vier Energiemuster in Akquise und Marketing.....	189
4.2 Von der Kernkränkung zum Lebensauftrag im Privatleben .....	196
4.2.1 Die Energiemuster beim Flirten und in der Partnerschaft .....	196
4.2.2 Die Energiemuster im Familienleben.....	201
Fazit .....	215
Danksagung.....	217
Literaturverzeichnis mit Empfehlungen.....	218
Anmerkungen.....	222
Über mich .....	224