

Inhalt

Einführung: Warum sollten Sie sich mit dem System der Energiemuster beschäftigen?	7
1. Was ist das System der Energiemuster?	15
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
2. Die Energiemuster-Stories – eine typologische Geschichte über vier Sichtweisen auf die Welt.....	83
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

3. Wie können Sie mit dem System der Energiemuster arbeiten?.....	121
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
4. Was haben Sie von Ihrer Kenntnis der Energiemuster?	159
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