Inhalt

Einleitung 9

1. Alter Trott oder neue Wege? Wie Veränderung gelingt 15
1.1 Die Komfortzone verlassen 15
1.2 Sich von alten Sehnsüchten trennen 21
1.3 Potenzial aus Erinnerungen schöpfen 23

2. Der (Un-)Zufriedenheit auf die Spur kommen 27
2.1 Persönliche und berufliche Standortanalyse 27
2.2 Sich in Achtsamkeit üben 33
2.3 Gefühle und Ersatzgefühle unterscheiden 38
2.4 Persönliche Werte achten 47

3. Talente zum Leben erwecken und Selbstsabotage entlarven 53
3.1 Die Geschichte vom Zirkuselefanten 53
3.2 Selbstanalysebogen zur Potenzialentwicklung 55

4. Das innere Drehbuch umschreiben 65
4.1 Die Bibliothek der Erinnerungen 65
4.2 Das Skript: unser unbewusst erstellter Lebensplan 74

5. Ich-Zustände neu organisieren 85
5.1 Das Strukturmodell der Ich-Zustände 85
5.2 Verhaltensweisen und Ausdrucksqualitäten 91
5.3 Die elf Ausdrucksstile 98
5.4 Talententfaltung durch Neuorganisation der Ich-Zustände 106

6. Lebensgrundeinstellungen verstehen 111
6.1 Wie wir die Welt sehen: die vier Grundeinstellungen in der Praxis 112
6.2 Grundeinstellungen und ihr Einfluss auf Veränderungs- und Entscheidungsprozesse 117
6.3 Die fünfte Grundeinstellung 118

7. Grundbedürfnisse nutzen ... 121
7.1 Das Grundbedürfnis nach sinnlicher Anregung ... 122
7.2 Das Grundbedürfnis nach Anerkennung ... 126
7.3 Das Grundbedürfnis nach Struktur ... 137

8. Innere Antreiber aufdecken ... 143
8.1 Ich bin nur o.k., wenn … ... 144
8.2 Die Antreiber-Dynamiken ... 146
8.3 Den Antreibern zugrunde liegende Talente ... 151
8.4 Sich in Verhaltensänderungen üben ... 153
8.5 Die Erlaubnis, man selbst zu sein ... 155

9. Psychologische Spiele vermeiden ... 159
9.1 Das Drama-Dreieck ... 161
9.2 Die „Spielformel“: Dynamiken psychologischer Spiele ... 163
9.3 Aus Spielen aussteigen: das Talent-Dreieck ... 170

10. Wie Ihnen Veränderung dauerhaft gelingt ... 173
10.1 Hindernisse erkennen und meistern ... 173
10.2 Das Sechs-Schritte-Programm der inneren und äußeren Neuorientierung ... 175

Nachwort ... 189
Danksagung ... 193
Literatur ... 195
Abbildungsverzeichnis ... 199
Verzeichnis der Anregungen zur Selbstreflexion ... 201
Über die Autorin ... 203