

Inhalt

Vorwort von Jacques Salomé	10
Vorwort von Monika Flörchinger	12
I. Die Einfühlsame Kommunikation	15
Eine neue Sicht auf die Beziehung zu uns selbst und zu anderen	15
Unsere alltäglichen zwischenmenschlichen Beziehungen	17
Die Methode ESPERE und die Gewaltfreie Kommunikation	19
Die Methode ESPERE als komplementäre „Beziehungslehre“	20
II. So können Sie dieses Buch nutzen	21
Zum inhaltlichen Aufbau des Buches	23
Hinweis zum Lesen des Buches	24
Praktische Hinweise zum Üben	25
Wie kam es zu diesem Übungsbuch?	26
III. Eine neue „Beziehungssprache“	29
Vom „Homo SAPPIERUS“ zum „Homo ESPERUS“	29
Einige grundlegende Fragen der BEZIEHUNGS-ÖKOLOGIE der Methode ESPERE	32
IV. Das Beziehungsmodell als Grundlage der Methode ESPERE	33
Unterwegs zum Homo ESPERUS	33
Das Beziehungsmodell.	35
Der Beziehungsschal als erster ESPERE-Wegbegleiter	37
Die externe Visualisierung als zweiter ESPERE-Wegbegleiter	39
Die Symbolisierung als dritter ESPERE-Wegbegleiter	41

V. Zehn Schritte zum Einfühlsamen Kommunizieren	45
<i>Schritt 1: Den Beziehungsschal anwenden lernen</i>	47
Übung 1: Beziehungs-Mind-Mapping.	54
Übung 2: Eine bestimmte Beziehung auswählen	54
Übung 3: Die Beziehungsschal-Übung	55
Übung 4: Die Anerkennungsschachtel als erste Symbolisierungsübung	57
Übung 5: Die Beziehungsqualität	57
<i>Schritt 2: Alte Sprachanteile loslassen, die Ihre Beziehungen beschädigen</i>	60
Übung 6: Die Kommunikationssaboteure in unserem Leben entdecken	66
Übung 7: Ich-Botschaften entwickeln	70
Übung 8: Zwingende Befehlssätze loslassen	71
<i>Schritt 3: Alte Sprachanteile vermeiden, die Ihre Beziehungen bedrohen</i>	76
Übung 9: Drohungen und gefühlsmäßige Erpressungen im Alltag entdecken .	82
Übung 10: Drohungen und gefühlsmäßige Erpressungen ersetzen.	84
<i>Schritt 4: Zwischen einer Person und ihrem Verhalten unterscheiden.</i>	88
Übung 11: Ihre Mitmenschen und ihr unterschiedliches Verhalten	95
Übung 12: Die Aufmerksamkeit auf die Person richten	98
Übung 13: Ich und mein Verhalten.	99
Übung 14: Mein Verhalten in verschiedenen Altersabschnitten	100
<i>Schritt 5: Zwischen den Gefühlen und der Beziehungsqualität unterscheiden</i>	103
Übung 15: Die innere Kraft symbolisieren	110
Übung 16: Beziehung und Gefühle in Partnerschaft oder Freundschaft	110
Übung 17: Gefühle in der Eltern-Kind-Beziehung	112
Übung 18: Zur Benutzung der ESPERE-Wegbegleiter	113
<i>Schritt 6: Unsere verschiedenen Rollen oder „Hüte“ unterscheiden</i>	116
Übung 19: Ihre Beziehungen und die damit verbundenen Rollen	125
Übung 20: Rollen bewusst machen	126
Übung 21: Hüte bewusst aufsetzen	128
<i>Schritt 7: Unsere Beziehungsbedürfnisse erkennen und befriedigen</i>	131
Übung 22: Ihre Beziehungen und Ihre Beziehungsbedürfnisse.	141
Übung 23: Der Barometerbaum Ihrer Beziehungsbedürfnisse	142
Übung 24: Mich um meine Beziehungsbedürfnisse kümmern.	143
Übung 25: Die Bedürfnisse nach Zustimmung und danach, sich selbst treu zu sein, ausgleichen.	144

Schritt 8: Zwischen spontanen Empfindungen, tiefen Gefühlen und Emotionen unterscheiden	148
Übung 26: Spontane Empfindungen und tiefe Gefühle feststellen.	157
Übung 27: Ihre Emotionen beobachten	157
Übung 28: Emotionen und damit verbundene Bedürfnisse extern visualisieren	158
Übung 29: Eine Emotion symbolisieren und zu Wort kommen lassen	159

Schritt 9: Heilsame Symbolarbeit in der Beziehung zu sich und zu anderen	164
Übung 30: Ein Symbolisierungsthema finden	176
Übung 31: Externe Visualisierung als Entscheidungshilfe	177
Übung 32: Sich um ein Symbol kümmern	179
Übung 33: Einen Wunsch als Projekt konkret verwirklichen.	179

Schritt 10: Sich einfühlsam durch das Leben begleiten – und sich dabei liebevoll um das „innere Kind“ kümmern.	183
Übung 34: Ihr inneres Kind symbolisieren	191
Übung 35: Zwingende Befehlssätze und alte Prägungen loslassen	194

VI. Sich von Ihrem ESPERE-Coach beraten lassen	203
Wie geht es Ihnen jetzt?.	203
Sich mit Ihrem inneren ESPERE-Coach beraten.	203
Was Sie mit Ihrem ESPERE-Coach besprechen können	204
Überblick zu möglichen Fragestellungen und dazu geeigneten Übungen	205
Jeden kleinen Fortschritt wertschätzen und feiern	211

VII. Wenn ich mich selbst genügend schätze	213
Sich selbst genügend schätzen und lieben, um andere lieben zu können.	213
Das ESPERE-Schema und seine Erklärung	215
Vorsicht: Das Blind-Taub-System SAPPE meldet sich wieder zu Wort	218

VIII. Ein paar Worte zum Schluss	219
Ihr erster Grundkurs in der Sprache des Homo ESPERUS	219
Was in vielen Ratgebern und Übungsbüchern nicht steht:	219
Trotz aller möglichen Widerstände – es lohnt sich.	221
Haben Sie Interesse daran, Ihre neuen Sprachkenntnisse zu vertiefen?	222

IX. Mut haben, sich selbst ein guter Begleiter, eine gute Begleiterin zu sein	223
Danksagung	225
Anhang	227
Anmerkungen	227
Liste von „Tiefen Gefühlen“ bei der Methode ESPERE.	234
Beispiele für Übergänge zwischen tiefen Gefühlen und Emotionen	235
Liste von „Emotionen“ bei der Methode ESPERE.	236
Überblick zu den zehn Übungsschritten, nach Kapiteln geordnet	238
Literatur	248
Kontaktadressen	249