

Inhalt

| | |
|--|----|
| Hinführung | 3 |
| 1. Die Frage nach dem Wozu statt nach dem Warum | 6 |
| 2. Perspektivwechsel und Empathie, um den eigenen Blick zu weiten | 8 |
| 3. Verstehen, Verständnis und Einverständnis unterscheiden sich bedeutsam ... | 10 |
| 4. INA: Innehalten, Nachfragen, Antworten | 12 |
| 5. Gleichwürdigkeit und Eigenverantwortung im Miteinander anstelle einer Herabsetzung des Gegenübers | 14 |
| 6. Den Auslöser und die Ursache voneinander trennen..... | 16 |
| 7. Vom Vorwurf zum Wunsch – der Unterschied im Dialog | 18 |
| 8. Das Leben annehmen, anstatt nach dem Glück zu suchen | 20 |
| 9. Qualitätszeit durch Präsenz | 22 |
| 10. Kurze Atempausen für mich | 24 |
| 11. Die einzelnen Teile sind mehr als das Ganze – für einen differenzierten Blick auf Veränderungen und auf negative Gedanken | 26 |
| 12. Was ist mein Herzensanliegen und was tue ich dafür? | 28 |
| 13. Wann hängen wir das »Nicht stören«-Schild an die Tür? | 30 |
| 14. Routinen und Rituale verankern – Positives mit Dankbarkeit verstärken | 32 |
| 15. Mit Achtsamkeit zur Gelassenheit | 34 |
| 16. Erfüllte Grundbedürfnisse als Boden für das Leben | 36 |
| 17. Müssen durch Wollen ersetzen – was will ich eigentlich? | 38 |
| 18. Statt ein Entweder-oder lieber ein Und | 40 |
| 19. Die geschlossene Tür – wie kann sie geöffnet werden?..... | 42 |
| 20. Unterscheidung von möglich und wahrscheinlich..... | 44 |
| 21. Bewegung hilft Abstand vom Gedankenkarussell zu gewinnen | 46 |
| 22. Quid pro quo – Geben und Nehmen in Beziehungen..... | 48 |
| 23. Eins nach dem anderen und das Naheliegende zuerst | 50 |
| 24. Veränderungen setzen Verstehen voraus | 52 |
| 25. Gemeinsam Ziele erreichen mit der Methode <i>WOOP</i> | 54 |
| 26. Statt »So bin ich halt« »So habe ich mich entwickelt« | 56 |
| 27. Hinter einem Vorwurf steckt oft ein Wunsch..... | 58 |
| 28. 5:1 als Richtschnur für Wertschätzung und Anerkennung | 60 |
| 29. Wie sehe ich mich selbst und wie sehen mich andere? | 62 |
| 30. Die Unterscheidung zwischen Gefühl und Intuition..... | 64 |
| 31. Demut und Gleichmut als Weg der Erdung | 66 |
| 32. Welches sind meine positiven Sätze und Erinnerungen als Schlüsselsätze? ... | 68 |
| 33. Welches sind meine Werte als Leuchtfeuer?..... | 70 |
| 34. Was erdet mich?..... | 72 |
| 35. Die Unterscheidung zwischen Glück und Zufriedenheit für ein erfülltes Leben | 74 |
| 36. Aktuelle Entwicklungsaufgaben und Übergänge gestalten | 76 |

| | |
|---|-----|
| 37. Freude und Spaß im Alltag | 78 |
| 38. Gespräche in »Nebenbeisituationen« | 80 |
| 39. Entscheidungen angemessen treffen | 82 |
| 40. Glaubenssätze erkennen und nutzen | 84 |
| 41. Geschichten erzählen: Werte leben und Selbstverantwortung | 86 |
| 42. Unsicherheiten nutzen, um Freiräume zu entwickeln | 90 |
| 43. Tatsache oder Interpretation? Worauf reagiere ich? | 92 |
| 44. Positive Selbstgespräche nutzen statt zu grübeln | 94 |
| 45. Zuversicht und Hoffnung im Alltag..... | 96 |
| 46. Stress erleben und nutzen | 98 |
| 47. Widerstandsfähigkeit stärken und Krisen bewältigen | 100 |
| 48. Umgang mit Konflikten | 102 |
| 49. Kippunkte im Vorfeld erkennen | 104 |
| 50. Der Anfängergeist für neue Wege im Miteinander | 106 |
| 51. Konjunktivmühle der Schuldgefühle | 108 |
| 52. Zum Ende: Was ist mein Leitstern? | 110 |
| | |
| Literatur..... | 112 |
| | |
| Autor | 113 |
| | |
| Eigene Gedanken über ein zufriedenes Miteinander | 114 |