

Band 1: „Leben – auf eigene Verantwortung“

Inhaltsverzeichnis.....	5
Vorwort:	9
Teil I: Selbstverantwortlich leben.....	12
1 Selbstverantwortlich leben – was heißt das?	12
2 Die „Opfer“-Rolle: Selbstverantwortung verweigern.....	16
2.1 Die Irrtümer in der Opferrolle	18
2.2 Jammern und Selbstmitleid.....	22
2.3 Schuldzuweisungen und Vorwürfe	27
2.4 Schuldgefühle und schlechtes Gewissen.....	30
2.5 „Opfer-Täter-Retter“-Spiele	36
2.6 Die Angst vor der Selbstverantwortung	38
3 Die „Retter“-Rolle: Sich für andere verantwortlich fühlen.....	42
3.1 Manipulative „Retter“-Muster	43
3.2 Die Sucht, gebraucht zu werden	45
3.3 Die Verantwortung für pflegebedürftige Angehörige	50
3.4 Wie wir uns mit Mitleid vor Gefühlen schützen.....	52
4 Im Einklang mit unseren Bedürfnissen leben.....	58
4.1 Die Ausgewogenheit zwischen Aktivität und Erholung.....	59
4.2 Das Bedürfnis nach Sicherheit.....	63
4.3 Das Bedürfnis, dazugehören und anerkannt zu werden	65
4.4 Das Bedürfnis nach Selbstachtung und Selbstverwirklichung	67
4.5 Ersatzbedürfnisse – das vermeintliche Glück durch äußere Dinge	70
Teil II: Die Verantwortung für unsere Gedanken	72
5 Gibt es eine „objektive“ Realität?.....	72
6 Wir schaffen uns unsere Realität selbst.....	75
6.1 Mit unseren Gedanken schaffen wir unsere Welt.....	75
6.2 Die Welt spiegelt uns unsere Überzeugungen	79
7 Intuition: Was wir spüren, bevor wir denken	80
8 Glaubenssätze: Erlernte Überzeugungen und „Lebensregeln“	84
8.1 Wie wir aus den Erlebnissen unserer Kindheit lernen.....	84
8.2 „Lebensweisheiten“ – Glaubenssätze, wie das Leben funktioniert	87
8.3 Unser Selbstbild – Glaubenssätze über uns selbst	89
9 Die Trias von Körper, Geist und Seele	98
9.1 Unser „Körpergedächtnis“ – wie wir abspeichern, was wir erleben	98
9.2 Wir fühlen, was wir denken	101
9.3 Unser Körper spiegelt unsere seelische Befindlichkeit	106
9.4 Was wir denken und fühlen, beeinflusst unsere Gesundheit	109
9.5 Wir nehmen uns „zu Herzen“, was uns belastet	112

Teil III: Die Verantwortung für unsere Gefühle117

10 Vier Irrtümer, was unsere Gefühle angeht.....117

11 Gefühle müssen gefühlt werden.....122

- 11.1 Der natürliche Umgang mit unseren Gefühlen122
- 11.2 Mit unseren Gefühlen verarbeiten wir, was uns passiert124
- 11.3 Abwehrprogramme und Ersatzgefühle127
- 11.4 Unser ständiger Kampf gegen unsere Gefühle.....130
- 11.5 Wir blockieren die natürliche Verarbeitung unserer Gefühle142
- 11.6 Wenn Menschen „funktionieren“ statt zu leben.....144
- 11.7 Können wir unsere Gefühle überhaupt kontrollieren?151

12 Unverarbeitete Gefühle steuern uns bis heute154

- 12.1 „Wunde Punkte“ aus unserer Kindheit155
- 12.2 Wiederkehrende Dramen und Lebensprogramme162
- 12.3 Von anderen Menschen übernommene Gefühle.....169

13 Erlernte Ängste und unsere Vermeidungsstrategien173

- 13.1 Anpassung: Angst vor Ablehnung174
- 13.2 Selbstkritik: Angst, nicht gut genug zu sein.....180
- 13.3 Rechthaberei: Angst, unterlegen zu sein.....185
- 13.4 Perfektionismus: Angst, dem eigenen Anspruch nicht zu genügen.....187
- 13.5 Fehlende Kritikfähigkeit: Angst vor Demütigung191
- 13.6 Beharren auf Bewährtes: Angst vor Veränderung195
- 13.7 Sich sorgen: Angst, die Kontrolle über das Leben zu verlieren.....198

14 Gefühle – und was sich hinter ihnen verbirgt207

- 14.1 Enttäuschung207
- 14.2 Ärger210
- 14.3 Wut, Hass und Rachegeanken217
- 14.4 Trauer223
- 14.5 Freude229

15 Wieder fühlen lernen231

- 15.1 Die Flucht vor der Gegenwart.....231
- 15.2 Fühlen beginnt mit dem Atem235
- 15.3 Gedanken beobachten statt bekämpfen.....238
- 15.4 Körperliche Empfindungen spüren.....242

Teil IV: Die Verantwortung für unser Handeln.....245

16 „Echte“ und „falsche“ Ziele245

- 16.1 Die Tyrannei der Ziele im Selbstmanagement.....245
- 16.2 Woran wir falsche Ziele erkennen247
- 16.3 Wie wir unsere echten Ziele finden252

17 Nach Gefühl entscheiden.....261

- 17.1 Der Irrtum der „sachlichen“ Entscheidung.....261
- 17.2 Blockierende Denkmuster bei Entscheidungen.....262
- 17.3 Die „richtige“ Entscheidung fühlen270

18 Akzeptanz und Loslassen	274
18.1 Der Kampf gegen das, was ist	274
18.2 Erwartungen – wie wir Enttäuschung vorprogrammieren.....	277
18.3 Annehmen, wie es ist	279
18.4 Warum uns Loslassen oft so schwerfällt	280
18.5 Loslassen erfordert eine bewusste Entscheidung	285
19 Vergebung – anderen und sich selbst!	288
19.1 Drei Irrtümer zur Vergebung.....	289
19.2 Groll macht krank - Vergebung macht gesund!	291
19.3 Vergebung ist die Entscheidung zu fühlen	292
20 Stress – Fühlen statt funktionieren!	296
20.1 Die Signale für Überforderung erkennen	297
20.2 Unlust als Warnsignal.....	299
20.3 Dauerhafter Stress macht krank.....	302
20.4 Warum Zeitmanagement und Entspannungstechniken nicht helfen.....	305
20.5 Unsere inneren „Antreiber“	306
20.6 Fühlen statt funktionieren!	322
20.7 Psychische Robustheit (Resilienz).....	326
21 Konflikte emotional lösen.....	330
21.1 Warum „sachlich“ bleiben nicht weiterhilft.....	331
21.2 Unsere Glaubenssätze steuern, wie wir mit Konflikten umgehen.....	332
21.3 Jeder Konflikt beginnt im Kopf	335
21.4 Unsere Erwartungen, wie andere sich verhalten sollen	340
21.5 Konfliktpartner spiegeln unsere unverarbeiteten Themen.....	346
21.6 Verantwortung übernehmen: Worum geht es wirklich?.....	352
21.7 „Emotionale“ Konfliktgespräche führen	361
21.8 Wenn Konflikte eskalieren	369
21.9 Zeitnahes Feedback als Konfliktprävention	373
22 Selbstverantwortung in der Mitarbeiterführung	376
22.1 Delegation bedeutet Loslassen.....	376
22.2 Kritik ermöglicht Weiterentwicklung.....	378
23 Kinder zur Selbstverantwortung erziehen.....	381
23.1 Regeln setzen – und dafür sorgen, dass sie eingehalten werden	382
23.2 Wenn Kinder „schwierig“ werden	387
23.3 Wenn Förderung zur Überforderung wird	394
23.4 Übertriebene Fürsorge verhindert Selbstverantwortung	397
23.5 Kinder den Umgang mit ihren Gefühlen lehren	400

24 Partnerschaft selbstverantwortlich gestalten	402
24.1 Den „richtigen“ Partner finden	402
24.2 Wir verlieben uns in eine Wunschvorstellung	407
24.3 Die Wahl unserer Partner zeigt unsere eigenen Defizite	409
24.4 Irrtümer in Partnerschaften, was die Selbstverantwortung angeht	413
24.5 „Ich liebe dich“ heißt oft „Ich brauche dich“	416
24.6 Der Wunsch nach Distanz - die Angst vor Nähe	421
24.7 Fehlende Selbstverantwortung zerstört eine Partnerschaft	423
24.8 „Echte“ Liebe braucht selbstverantwortliche Partner.....	428
24.9 Sexualität	432
24.10 Beziehungskrisen als Chance	441
24.11 Untreue	450
24.12 Die bewusste Entscheidung für eine Trennung	467
25 Eine Trennung „fühlend“ verarbeiten	472
25.1 Eine Trennung aktiviert alte Verlustmuster.....	472
25.2 Der Kampf gegen eine ungewollte Trennung	474
25.3 Schuldgefühle nach der Trennungsentscheidung.....	484
25.4 Die „Flucht“ in eine neue Beziehung	486
25.5 Was uns eine Trennung lehren will.....	488
25.6 Intervention: „Auf der Brücke“	495
26 Krisen als Chancen zu persönlichem Wachstum.....	499
26.1 Wir haben verlernt, Krisen zu bewältigen.....	499
26.2 Krisen sind „Weckrufe“	501
26.3 Krisen aktiv bewältigen statt aushalten.....	504
26.4 Die Gefühle in Krisen fühlen	505
26.5 Der inneren Führung vertrauen	508
26.6 Krisen sorgen dafür, dass wir uns weiterentwickeln	510
Literaturverzeichnis	516
Mein eigener Weg	520