

Inhaltsverzeichnis	5
Vorwort: „Leben – auf eigene Verantwortung“ (Band 2).....	8
Teil V: Methoden für den Weg zur Selbstverantwortung	10
27 Was ist Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)?	10
28 Anleitung zu selbstverantwortlicher Problemlösung.....	15
28.1 Die Rolle von Coaches als Experten für Problemlösung	15
28.2 Warum das Reden über Probleme nicht weiterhilft	20
28.3 Probleme sind das Ergebnis unserer Art zu denken	22
28.4 Die Lösung ist wichtiger als das Problem	32
28.5 Ressourcenorientierte Problembearbeitung	36
28.6 „change it, love it or leave it!“ - Probleme erfordern Entscheidungen	40
28.7 Probleme müssen „gefühl“ werden	48
28.8 Der Umgang mit Jammern und Selbstmitleid im Coaching.....	53
29 Die eigenen Ressourcen nutzen	58
29.1 Assoziiertes und dissoziiertes Erleben: Sehe ich mir einen Film an oder spiele ich mit?.....	60
29.2 Mit Anker Ressourcen verfügbar machen.....	65
29.3 Die Arbeit mit inneren Bildern	72
29.4 Aus Erfahrungen lernen.....	77
30 Die Weisheit des Unterbewusstseins nutzen.....	81
30.1 Unser Unterbewusstsein steuert unser Handeln	81
30.2 Mit dem Unterbewusstsein in Kontakt kommen.....	83
30.3 Selbstverantwortung in der hypnotherapeutischen Arbeit.....	92
30.4 Suggestive Sprachmuster in der Trance-Arbeit.....	94
30.5 Anwendungsbeispiele für die Arbeit in Trance.....	104
31 Die Emotionalisierung von Zielen.....	114
31.1 Zielsätze	115
31.2 Zielbilder	121
31.3 Zielzustand	123
31.4 Zielrahmen	126
31.5 Eine positive Erwartungshaltung entwickeln	129
32 Hinderliche Glaubenssätze verändern.....	131
32.1 Glaubenssätze aufdecken und verändern	131
32.2 <i>Intervention:</i> „The Work“ von BYRON KATIE	138
32.3 <i>Intervention:</i> Verbale Induktionstechnik (VIT)	148
32.4 <i>Intervention:</i> „Hinderliche Glaubensüberzeugungen Schritt für Schritt auflösen“	155
32.5 Arbeit mit widersprüchlichen inneren Anteilen	157
33 Frieden mit der Vergangenheit schließen	166
33.1 Das Hadern mit der eigenen Kindheit.....	166
33.2 Warum uns die Suche nach Ursachen in der Kindheit nicht weiterbringt	170
33.3 Die Aussöhnung mit der eigenen Vergangenheit	174
33.4 Belastende Gefühle aus der Kindheit verarbeiten	181
33.5 <i>Intervention:</i> „History Change“	184
33.6 <i>Intervention:</i> „Re-Imprint“	186
33.7 <i>Intervention:</i> „Lagerfeuer-Prozess“	190
33.8 <i>Intervention:</i> „Auf der Brücke“	192
34 Gefühle zu Ende fühlen	196
34.1 Selbstwert, Selbstachtung und Selbstliebe.....	196
34.2 Den Kampf beenden – Anstoß für Heilungsprozesse.....	202
34.3 <i>Intervention:</i> Traumatische Erlebnisse verarbeiten	207
35 Der ZIFF-Prozess von HANS REBHAN	220
35.1 Die Aufdeckung des vermiedenen Gefühls.....	223
35.2 <i>Intervention:</i> Die Schritte des ZIFF-Prozesses.....	226
35.3 Die Wirkfaktoren des ZIFF-Prozesses	229
35.4 Mögliche Schwierigkeiten im Ablauf	235
35.5 Das Training selbstverantwortlichen Handelns im Alltag.....	239
35.6 Abgrenzung zu anderen therapeutischen Ansätzen.....	242
36 Symptome – die Sprache unserer „Körperintelligenz“	244
36.1 Unser Kampf gegen unsere Symptome	244
36.2 Symptome als Folge fehlender Selbstverantwortung.....	252
36.3 Die „Botschaft“ eines Symptoms	255
36.4 Hat eine Krankheit einen Nutzen?.....	262
36.5 Die drei Ebenen der Arbeit an einem Symptom.....	269

37	Selbstverantwortlich zur eigenen Genesung beitragen	270
37.1	Die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren.....	270
37.2	Sich bewusst und unbewusst auf Genesung ausrichten.....	279
37.3	<i>Intervention:</i> Gefühle hinter körperlichen Empfindungen aufdecken.....	287
37.4	Die Visualisierung von Heilungsprozessen	291
37.5	<i>Intervention:</i> Der Ziff-Prozess bei körperlichen Erkrankungen	296
	Teil VI: „Symptome“ fehlender Selbstverantwortung.....	303
38	„Schlechte“ Angewohnheiten.....	303
38.1	Warum Einsicht und Willensstärke nicht weiterhelfen	303
38.2	Der Nutzen „schlechter“ Angewohnheiten	306
38.3	In sechs Schritten zu selbstverantwortlichem Verhalten	308
38.4	Wenn Angewohnheiten zur Sucht werden	320
38.5	Vom Alkoholmissbrauch zum Alkoholgenuss	322
38.6	Der Wendepunkt: Sich von einem Verhaltensmuster für immer verabschieden.....	329
39	Essen – eine selbstverantwortliche Entscheidung	335
39.1	Gibt es die „richtige“ Ernährung?.....	335
39.2	Warum Diäten nicht weiterhelfen	343
39.3	Die Rückkehr zu bewusstem Essen	348
39.4	Übergewicht ist nur ein Symptom.....	354
39.5	In 6 Schritten wieder selbstverantwortlich essen	358
39.6	Die Abgrenzung zu Essstörungen	365
40	Chronische Schmerzen	369
40.1	Unser Kampf gegen den Schmerz.....	369
40.2	Die „Botschaft“ von Schmerzen erkennen.....	371
40.3	Selbstverantwortlich mit Schmerzen umgehen	378
40.4	Rückenschmerzen.....	393
40.5	Kopfschmerzen.....	393
41	Allergische Reaktionen	399
42	Schlafstörungen.....	405
43	Burn-out	413
43.1	Was genau ist Burn-out?	414
43.2	Die eigenen Denkmuster als Ursache für Burn-out	418
43.3	Was tun bei Burn-out?	425
44	Depressive Verstimmung.....	429
44.1	Die Diagnostik einer depressiven Verstimmung	429
44.2	Die depressive Verstimmung als Folge unterdrückter Gefühle.....	433
44.3	Warum die gängigen Behandlungsmethoden nicht nachhaltig helfen	443
44.4	Eine Depression ist ein Selbstheilungsprozess der Seele	446
44.5	Depression als Wegweiser zu einer selbstverantwortlichen Lebensführung	450
44.6	Die schwere Depression	453
45	Angststörungen.....	455
45.1	Sinnvolle und unangemessene Ängste	455
45.2	Wie wir üblicherweise mit Ängsten umgehen	457
45.3	Ängste sind eine Folge fehlender Selbstverantwortung	460
45.4	Generalisierte Angststörung	462
45.5	Der selbstverantwortliche Umgang mit Ängsten	467
45.6	Spezifische Ängste (Phobien)	474
45.7	Panikattacken.....	481
45.8	Zwanghaftes Verhalten	483
46	Körperliche und psychische Symptome bei Kindern	485
46.1	Die Durchführung des ZIFF-Prozesses bei Kindern	485
46.2	Bettnässen.....	486
46.3	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	487
47	Lebensbedrohliche Erkrankungen	491
47.1	Die Diagnose „fühlen“	491
47.2	Der Umgang mit der Hoffnung	494
47.3	Selbstverantwortung erhöht die Heilungschancen	497
47.4	Hat eine lebensbedrohliche Erkrankung einen Sinn?	504
47.5	Krebserkrankungen.....	506
47.6	Die (psycho-)therapeutische Begleitung bei schweren Erkrankungen	515
47.7	Abschied und die Angst vor dem Tod.....	517
	Literaturverzeichnis	520
	Mein eigener Weg.....	524