

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
<b>Werden wir wie unsere Eltern?</b> .....	15
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm .....	26
Zukunft braucht Herkunft .....	32
Unsere Herkunftsfamilie: ein hochsensibles, geschlossenes System .....	46
Mehr und weniger geliebte Kinder .....	48
Wie Prägungen unser Leben beeinflussen .....	52
Sicher oder unsicher gebundene Kinder .....	58
Die Verhaltensvorschriften unseres Lebens .....	67
Identifizieren Sie Ihr individuelles Regelwerk .....	70
Erwachsen werden .....	72
Wie erwachsen sind Sie eigentlich? .....	82
Mit den Eltern reden .....	86
Frieden schließen .....	92
Ich sehe, was du tust, darum weiß ich, was/wer du bist!?	100
Hilfe suchen und Frieden finden bei Traumatisierungen .....	101
Ich schreib ganz für mich! .....	107
Eine Reise zu Ihrer emotionalen Grundsteinlegung .....	111
<b>Gegenspieler? Verbündete!</b> .....	117
Selbstwertgefühl – Unser Fels in der Brandung .....	124
<i>Unser Selbstwert will anerkannt werden</i> .....	143
<i>Die Kunst, egoistisch zu sein</i> .....	144
<i>Weshalb sich unsere Geschichten mit uns verändern ..</i>	146
<i>Klarheit schaffen: selbstbezogene Kommunikation ...</i>	150

<i>Die Quellen unseres Selbstwertgefühls</i> .....	155
<i>Wie ist es um Ihr Selbstwertgefühl bestellt?</i> .....	159
<i>Stimmt Ihr Selbstbild?</i> .....	163
Selbstwirksamkeit – Barometer unserer (Lebens-)	
Kompetenz .....	165
<i>Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit: Kapitän und Lotse im selben Schiff</i> .....	176
<i>Wo unsere Selbstwirksamkeit Schaden nimmt</i> .....	178
<i>Die Quellen unserer Selbstwirksamkeit</i> .....	192
<i>Herausforderung Selbstbeobachtung</i> .....	197
<i>Der Vergleich mit anderen</i> .....	200
<i>Ein Gespräch unter zwei Augen</i> .....	203
<i>Die Chance des Scheiterns</i> .....	206
<i>Von der Unsinnigkeit des positiven Denkens</i> .....	208
<i>Die Nützlichkeit des Ungesunden</i> .....	212
<i>Unserem Denken eine neue Richtung geben</i> .....	219
<i>Welche sind Ihre Strategien?</i> .....	230
Glaubenssätze – Der Möglichkeits(spiel)raum unseres Lebens .....	233
<i>Was hat eigentlich unser Gehirn damit zu tun?</i> .....	241
<i>Ihren verborgenen Glaubenssätzen auf der Spur</i> .....	249
<i>Die Kraft unserer Überzeugungen</i> .....	251
<i>Ihre Glaubenssätze unter der Lupe</i> .....	255
<i>Der Entschluss ist der erste Schritt zur Veränderung ..</i>	259
Kontrollüberzeugungen – Wer führt Regie in Ihrem Leben? .....	266
<i>Wie Ihre Überzeugungen Ihre Gesundheit beein- flussen</i> .....	276
<i>Es ist nie zu spät, unser Leben zu verändern</i> .....	282
<b>Die Kunst, sein Leben zu verändern</b> .....	286
Die Macht unserer Gedanken und Gefühle .....	287
Von unbewusster Inkompetenz zu unbewusster Kompetenz .....	289
Verschiedene Typen im Veränderungsprozess .....	291

Ihr Navigationssystem zur Veränderung .....	293
1. <i>Am Anfang steht ein starker Wille</i> .....	293
2. <i>Das Ziel muss scharf eingestellt sein</i> .....	296
3. <i>Mobilisieren Sie Ihre Stärken!</i> .....	300
4. <i>Befreien Sie sich von allem Überflüssigen!</i> .....	306
5. <i>Stellen Sie sich Ihren Ängsten!</i> .....	307
6. <i>Suchen Sie nach den besten Lehrern!</i> .....	312
7. <i>Haben Sie Freude am und beim Training!</i> .....	312
8. <i>Feiern</i> .....	314
9. <i>Risiken eingehen</i> .....	315
10. <i>Umgeben Sie sich mit den richtigen Menschen!</i> ....	316
11. <i>Humor</i> .....	317
<b>Anhang</b> .....	323
Vater- und Mutterrolle im Wandel der Zeiten .....	323
<i>Vaterschaft im Wandel</i> .....	324
<i>Die neuen Väter</i> .....	332
<i>Mutterschaft im Wandel</i> .....	334
<i>Die neuen Mütter</i> .....	344
<i>Gleichung mit Unbekannten</i> .....	347
Danksagung .....	348
Literaturverzeichnis .....	350