

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1 Persönlichkeitsmodelle und Menschenbilder

<b>1. Persönlichkeit - Überblick</b> .....	<b>11</b>
<b>2. Eisbergmodell</b> .....	<b>12</b>
<b>3. Das Persönlichkeitsmodell in der Transaktionsanalyse (TA)</b> .....	<b>14</b>
3.1 Ich-Zustände (Strukturmodell).....	14
3.2 Funktionsmodell .....	16
3.3 Kommunikationsmodell .....	20
3.4 Grundpositionen .....	21
3.5 Psychologische Spiele / Dramadreieck .....	22
3.6 Antreiber und Skript.....	24
3.7 Passivitätskonzept.....	25
3.8 Die Transaktionsanalyse in der Praxis - Praxisbeispiele.....	26
<b>4. Das IBP-Persönlichkeitsmodell</b> .....	<b>27</b>
4.1 Schichtenmodell .....	27
4.2 Fragmentierung .....	30
4.3 Das IBP-Persönlichkeitsmodell in der Praxis - Praxisbeispiele.....	31
<b>5. Selbst und Ego</b> .....	<b>32</b>
5.1 Selbst und Ego - ein Überblick.....	32
5.2 Selbst .....	33
5.3 Ego .....	35
5.4 Selbst und Ego - persönliche Entwicklung .....	39
5.5 Selbst und Ego in der Praxis - Praxisbeispiele.....	40
<b>6. Das Menschenbild in der Existenzanalyse</b> .....	<b>41</b>
6.1 Menschenbild der Existenzanalyse .....	41
6.2 Die geistig-personale Dimension des Menschen .....	42
6.3 Leben als dialogischer Austausch: Leben ist Antwort geben .....	42
6.4 Die vier Grundmotivationen des Menschens.....	44
6.5 Copingreaktionen der vier Grundmotivationen.....	46
6.6 Die Person.....	47
6.7 Motivationstheorie der Existenzanalyse .....	49
6.8 Die Existenzanalyse in der Praxis - Praxisbeispiele.....	50
<b>7. Psychologie nach C.G. Jung</b> .....	<b>51</b>
7.1 Grundzüge der Jung'schen Psychologie .....	51
7.2 Jung'sche Typologien.....	54
7.3 Die Jung'sche Psychologie in der Praxis - Praxisbeispiele .....	56
<b>8. Enneagramm</b> .....	<b>57</b>
8.1 Das Prinzip der Enneagramms .....	57
8.2 Kurzbeschreibung der Enneagramm-Typen .....	58
8.3 Das Enneagramm in der Praxis - Praxisbeispiele .....	59
<b>9. Energetisches Menschenbild</b> .....	<b>60</b>
9.1 Das Phänomen 'Energie' .....	60
9.2 Chakren.....	61
9.3 Die vier Elemente .....	62
9.4 Abschliessende Bemerkung und Einordnung .....	63
9.5 Die Energiearbeit in der Praxis - Praxisbeispiele .....	64
<b>10. Integrales Verständnis des Menschen</b> .....	<b>65</b>

## Teil 2 Felder der Selbstführung

<b>11. Felder der Selbstführung - Überblick.....</b>	<b>69</b>
<b>12. Umgang mit Druck / Stress .....</b>	<b>70</b>
12.1 Was ist Stress? .....	70
12.2 Körperliche Mechanismen von Stress / Biologisches Stressmodell.....	71
12.3 Stresssymptome.....	72
12.4 Psychologische Mechanismen von Stress / Neuromuskuläre Blockaden.....	73
12.5 Ganzheitliches Stressmodell .....	74
12.6 Stressursachen .....	75
12.7 Umgang mit Stress – die drei Hauptstrassen.....	76
12.8 Umgang mit Stress – kognitive Umstrukturierung .....	77
12.9 Gesundheit als Gleichgewichtszustand / Ressourcen .....	78
12.10 Was stärkt mich? .....	80
12.11 Balance der Lebenswelten .....	82
12.12 Bewegung .....	83
12.13 Schlaf .....	84
12.14 Nein sagen / sich abgrenzen: persönliche Checkfragen .....	85
<b>13. Burnout.....</b>	<b>87</b>
13.1 Was ist Burnout? .....	87
13.2 Der Burnout-Prozess.....	87
13.3 Die Symptome von Burnout .....	88
13.4 Ursachen und Entstehungsdynamik von Burnout .....	89
13.5 Umgang mit Burnout .....	91
<b>14. Selbstmanagement - 100 Tipps für die Praxis .....</b>	<b>92</b>
14.1 Umgang mit der Zeit.....	92
14.2 Energiekompetenz .....	93
14.3 Arbeitsplatzorganisation .....	93
14.4 Umgang mit Kommunikationsmitteln: PC / Internet / Mails / Telefon .....	94
14.5 Problemlösungstechnik .....	95
14.6 Zusammenarbeit .....	95
14.7 Gewohnheiten und innere Einstellungen.....	96
<b>15. Selbstführung in Konflikten.....</b>	<b>97</b>
15.1 Einleitung.....	97
15.2 Zwei extreme Konflikthaltungen .....	98
15.3 Die Dynamik von Konflikten .....	99
15.4 Meine Person als Quelle von Konflikten - Innere Konflikte .....	102
15.5 Meine persönliche Konfliktgeschichte .....	103
15.6 Mein persönlicher Konfliktstil - Reflexionsfragen.....	104
15.7 Selbstführung in Konflikten: Überblick.....	105
15.8 Entscheid, den Konflikt anzugehen .....	105
15.9 Produktive Konfliktkommunikation .....	107
15.10 An Schlüsselstellen kompetent handeln.....	109
15.11 Stabile Ich-Instanz in Konflikten behalten .....	109
<b>16. Umgang mit Veränderung und Krisen .....</b>	<b>111</b>
16.1 Einleitung.....	111

16.2 Fluss des Wandels .....	111
16.3 Vier Zimmer des Wandels .....	115
16.4 Gelassenheit .....	117
16.5 Halt und Vertrauen .....	119
16.6 Angst und Trauer.....	121
16.7 Motivation und Begeisterung.....	123
16.8 Sinn .....	125
16.9 Heldenreise .....	126
16.10 Volition.....	128
16.11 Resilienz.....	129
16.12 Guter Umgang mit Veränderungen .....	130
16.13 Verarbeitung von krisenhaften, traumatischen und leidvollen Übergängen.....	132
16.14 Kompetenzfelder zur Entwicklung von Resilienz und Veränderungsfähigkeit .....	134
<b>17. Methoden und Techniken der Selbstregulation.....</b>	<b>135</b>
17.1 Überblick .....	135
17.2 Grundlegende Landkarten der Selbstregulation.....	136
17.3 Felder der Selbstregulation .....	141
17.4 Methoden und Techniken der Selbstregulation - Überblick.....	143
17.5 Kognitive Methoden (K).....	144
17.6 Somatische Methoden (S).....	158
17.7 Erweiterte Methoden (E) .....	165
17.8 Grundlegende Übungspraxis hinsichtlich guter Selbstregulation .....	171
<b>18. Beziehung zu sich selbst .....</b>	<b>173</b>
18.1 Was heisst Beziehung zu sich selbst? .....	173
18.2 Selbstverantwortung.....	174
18.3 Selbstfürsorge .....	176
18.4 Selbstkontakt.....	177
18.5 Selbstwert.....	178
18.6 Wege zur Verbesserung des Selbstwertgefühls .....	181
18.7 Verhaltensweisen der Selbstzerstörung und -ablehnung.....	183
18.8 Das innere Kind.....	184
<b>19. Sein Leben führen.....</b>	<b>186</b>
19.1 Überblick und Referenzpunkte .....	186
19.2 Gedankensplitter und Thesen für gutes Leben .....	188
19.3 Mögen .....	192
19.4 Lebensarbeit und -kunst / Glück.....	193
19.5 Sinn .....	197
19.6 Erfolg, Misserfolg und Scheitern .....	200
19.7 Suffizienz - das rechte Mass .....	202
19.8 Herzens- und Geistesruhe .....	203
19.9 Persönliches Lebensleitbild.....	205
<b>20. Persönliches Wachstum .....</b>	<b>206</b>
20.1 Zwei Stränge des persönlichen Wachstums .....	206
20.2 Persönlichkeitsentwicklung .....	207
20.3 Selbstverwirklichung.....	210
20.4 Generelle Hinweise zum persönlichen Wachstum .....	214
20.5 Abschliessende Bemerkung zum persönlichen Wachstum.....	215

## Anhang und Glossar

A. Authentizität, Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit .....	217
B1 Werte und Haltung.....	218
B2 Werte - eine Übersicht.....	219
C. Glaubenssätze .....	220
D. Wachstumsorientierter Mindset / Ambiguitätstoleranz .....	221
E. Selbstverantwortlicher-Mindset .....	222
F. Knower/Learner-Mindset .....	223
G1 Antreiber.....	224
G2 Erlaubnisse .....	225
H. Skript .....	226
I. Ego-Verhalten - Merkmale zur Selbstbeobachtung .....	227
J. Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil nach IBP .....	228
K. Die vier Grundmotivationen der Existenzanalyse im Überblick .....	230
L. Copingreaktionen in den vier Grundmotivationen (Existenzanalyse) .....	231
M1 Fragen zur ersten Grundmotivation (Existenzanalyse).....	232
M2 Fragen zur zweiten Grundmotivation (Existenzanalyse).....	233
M3 Fragen zur dritten Grundmotivation (Existenzanalyse).....	234
M4 Fragen zur vierten Grundmotivation (Existenzanalyse).....	235
N. Bewusstseinsstrukturen nach Jean Gebser .....	236
O. Entwicklungsstufen nach Cook-Greuter.....	238
P. Qualitäten der Seins / Aspekte des Selbst .....	239
Q. Reife, entwickelte Persönlichkeit.....	240
R. Persönliches Wachstum - Ansatzpunkte und Überblick.....	241
S. Achtsamkeit.....	242
T. Positive und negative Zustände / Vier Zonen der Wahrnehmung .....	243
U. Wut und Ärger .....	244
V. Angst .....	245
W. Volition.....	246
X. Mut und Selbstvertrauen .....	247
Y. Gelassenheit.....	248
Z. Jung'sche Typologie: MBTI-Dimensionen .....	250
Ä. MBTI: Schattenfunktionen .....	252
Ö. Kommunikationstypen und Jung'sche Typologie .....	253
Ü. Emotionale Kompetenz .....	254
Danksagung.....	255
Literaturverzeichnis.....	256
Stichwortverzeichnis .....	260
Porträt des Autors und Kontaktadresse .....	262