

Leseprobe

Stefan Marti

HERAUSFORDERUNG

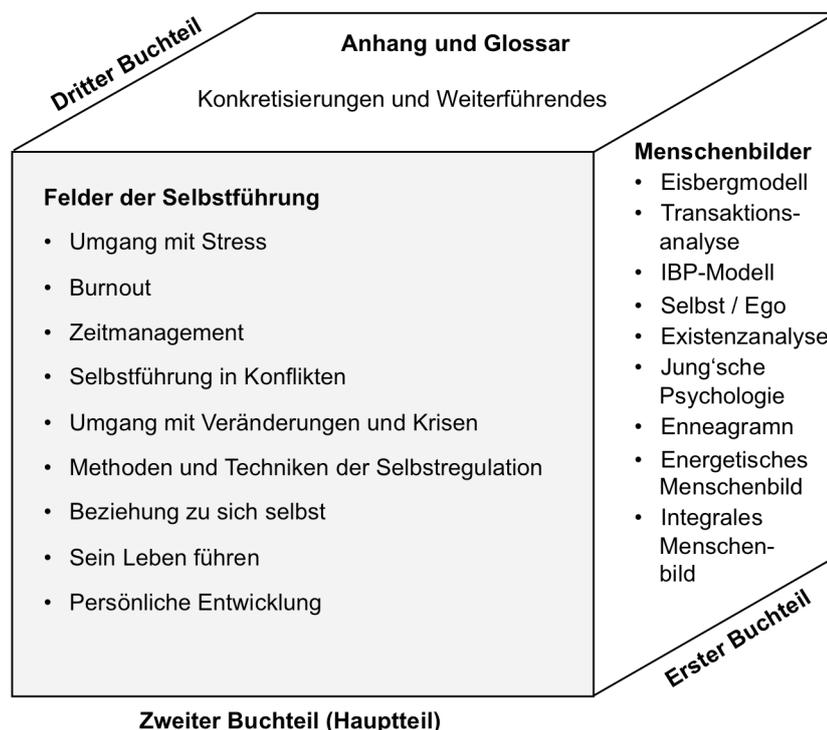
SELBSTFÜHRUNG

Die Kunst sich selbst zu führen

praktisch und konkret **02**

Zum Aufbau des Buches

Das Buch besteht aus drei Teilen. Im ersten Teil des Buches werden verschiedene Menschenbilder und Persönlichkeitsmodelle vorgestellt. Durch eine differenzierte Anthropologie soll das Wesen des Menschseins möglichst ganzheitlich und facettenreich erfasst werden. Jedes Menschenbild beleuchtet jeweils einen etwas anderen Aspekt des Menschseins und rückt anderes in den Vordergrund. Das wird im zweiten Teil des Buches dann nützlich sein. So kann in den verschiedenen Feldern der Selbstführung auf das jeweils besonders geeignete Persönlichkeitsmodell zurückgegriffen werden. Der erste Buchteil ist die theoretische Grundlage für Felder der Selbstführung. Der zweite Buchteil baut aber nicht zwingend darauf auf. Daher können Sie als Leser auch den ersten Buchteil überlesen und direkt in die einzelnen Felder der Selbstführung des zweiten Buchteils einsteigen.



Im zweiten Buchteil sind neun Felder der Selbstführung beschrieben. Jedes Kapitel ist in sich schlüssig und kann für sich alleine und in beliebiger Reihenfolge gelesen werden. Zu diesem Zweck wurde bewusst eine gewisse Redundanz der Inhalte eingebaut und in Kauf genommen.

Der dritte Buchteil ist der Anhang und das Glossarium. Er beinhaltet Vertiefungen und Detaillierung ausgewählter Themen, die der flüssigeren Lesbarkeit halber nicht in ersten beiden Buchteilen belassen wurden. Somit finden Sie dort zahlreiche Querverweise in den Anhang.

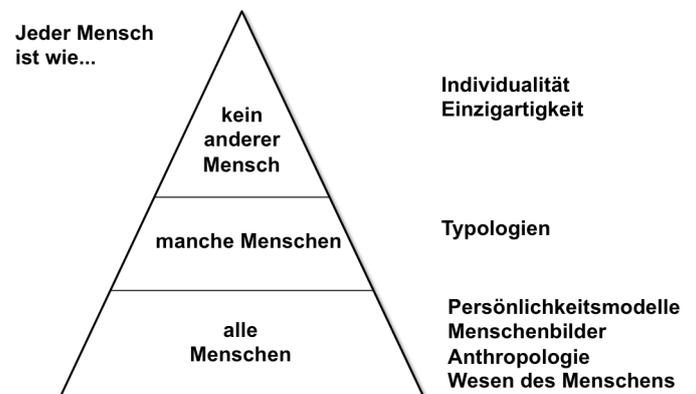
Der besseren Lesbarkeit halber habe ich die Ausführungen in der männlichen Form gehalten.

Nachfolgend finden Sie das Inhaltsverzeichnis. Am Buch-Ende befindet sich ein ausführliches Stichwortverzeichnis

1. Persönlichkeit - Überblick

Ich möchte mit diesem Buch keine weitere theoretische Definition zum Thema 'Persönlichkeit' hinzufügen. Vielmehr geht es mir darum, das Thema Persönlichkeit zu umschreiben und verschiedene Zugangswege zu skizzieren. Im Sinne eines 'Sternmarsches' kann man sich so der eigenen Persönlichkeit von verschiedenen Seiten her annähern. Kein Zugang ist besser als der andere - jeder legt einfach andere und spezifische Schwerpunkte und Akzente.

Im Buch wird selbstverständlich von der Grundprämisse ausgegangen, dass jeder Mensch einzigartig ist, und dass kein Modell und keine Landkarte dem Individuum gerecht werden kann. Dennoch ist es hilfreich, Menschenbilder und Typologien zu kennen. Menschenbilder beschreiben wesentliche Aspekte des Menschseins und helfen so, das menschliche Wesen zu erfassen. Typologien machen die Unterschiede zwischen Menschen deutlich. So können Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit und Kommunikation verstehbar gemacht werden. Typologien können auch Kristallisationskerne für die persönliche Reflexion sein.



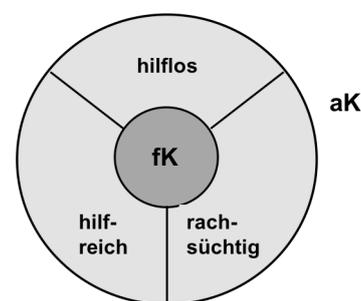
Hier ein kurzer Überblick über die beschriebenen Landkarten zur Persönlichkeit:

1. **Eisbergmodell:** Ein topographisches Persönlichkeitsmodell. Gibt eine gute Übersicht über die Persönlichkeit.
2. **Transaktionsanalyse:** Ein griffiges Persönlichkeitsmodell mit hoher Praxisorientierung. Detaillierte Beschreibung von Psychodynamik und lebensgeschichtlichen Prägungen (Skript).
3. **IBP-Persönlichkeitsmodell:** Ganzheitliches Modell mit Betonung der Wichtigkeit des Selbst und des Körperbezugs. Differenzierte Beschreibung von Persönlichkeitsstrukturen. Reicher Schatz an Methoden und Techniken zur Selbstregulation.
4. **Selbst und Ego:** Beschreibung der Begriffe Selbst und Ego aus psychologischer und aus spiritueller Sicht. Zentral für das persönliche Wachstum und die Bewusstseinsentwicklung.
5. **Existenzanalyse:** Ein differenziertes Verständnis des Wesens des Menschen. Betonung von Themen wie Werte, Verantwortung und Sinn. Philosophische Wurzeln.
6. **Psychologie nach C.G. Jung:** Ganzheitliches Verständnis des Menschen und seiner Entwicklung. Beinhaltet aufschlussreiche Aspekte wie beispielsweise Schatten, kollektives Unbewusstes, Animus/Anima. Basis zahlreicher Persönlichkeitstypologien.
7. **Enneagramm:** Eine sehr vielschichtige und tiefgründige Typologie. Beschreibt differenziert neun verschiedene Persönlichkeitsstrukturen.
8. **Energetisches Menschenbild:** Auffassung des Menschen auch als Energiekörper. Ein östlich geprägter und eher unkonventioneller Zugang. Sehr bedeutsam in der Selbstführung.
9. **Integrales Menschenbild:** Integrale Auffassung des Menschen nach Ken Wilber. Wesentlich für die persönliche Bewusstseinsentwicklung und das ganzheitliche Verständnis des Menschen.

Im Rahmen dieses Buches können die einzelnen Persönlichkeitsmodelle natürlich nicht umfassend und detailliert dargestellt werden. Vielmehr soll ein Überblick gegeben und ein Eindruck von der Mächtigkeit des jeweiligen Ansatzes vermittelt werden. Vielleicht werden auch das Interesse und die Neugier für ein vertiefendes Eintauchen geweckt. Einzelne Kapitel sind auch eher 'Bouillonwürfel': sie sind so dicht, dass sie erst in der Anwendung mit der eigenen Praxis genießbar sein werden. Am Ende jedes Kapitels befinden sich einige kurze Praxisbeispiele. Diese insgesamt 33 Praxisbeispiele sollen die Theorie des ersten Buchteils verdeutlichen und den Praxisbezug herstellen. Reflexionsfragen sollen zudem die Selbstreflexion anregen. Wie oben bereits erwähnt, setzt der zweite Buchteil das Verständnis des ersten Buchteils nicht voraus. Am Buchende findet sich eine umfassende, nach Kapiteln gegliederte Literaturliste. Dies soll - bei Interesse - die vertiefende und weiterführende Lektüre vereinfachen.

3.1 Transaktionsanalyse: Beschreibung der fünf Ich-Zustände:

- **Kritisches Eltern-Ich (kEL):** Konstruktiv sichtbar durch kritische und destruktiv sichtbar durch überkritische Verhaltensweisen. Starkes Rechtsempfinden, hohe Massstäbe, hohes Wertebewusstsein. Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein. Greift mit klaren Anweisungen, Zurechtweisungen, Verboten, zuweilen auch mit Vorurteilen und Abwertungen ins Geschehen ein. Ein allzu massives kEL ist der Nährboden für das Entstehen eines ausgeprägten rebellischen oder angepassten Kindes. Auch in der Kommunikation mit anderen Personen 'verhaken' sich oft das kritische Eltern-Ich und das angepasste/rebellische Kind der beiden involvierten Personen.
- **Fürsorgliches Eltern-Ich (fEL):** Sichtbar durch konstruktiv fürsorgliche sowie - destruktiv - durch überfürsorgliche Verhaltensweisen. Zeigt Eigenschaften und Verhaltensweisen, wie sie exemplarisch eine fürsorgliche Mutter ihrem Kleinkind gegenüber entfaltet: Fürsorge, Schutz, Unterstützung, Hilfe, Lob und Ermutigung. Das fürsorgliche Eltern-Ich ist für die Entwicklung des 'freien Kindes' sehr entscheidend. Das fürsorgliche Eltern-Ich kann sich aber auch in einer Überfürsorglichkeit und zu starkem Harmoniebestreben äussern.
- **Erwachsenen-Ich (ER):** Ist derjenige Teil, mit dem wir im Hier und Jetzt die Realität erleben. Im Erwachsenen-Ich verhalten wir uns vorwiegend sachlich, logisch, differenzierend und reflektiert. Die Gefühlsreaktionen sind situationsadäquat (z.B. Angst im Rahmen einer konkreten Gefährdung). Das Erwachsenen-Ich hat auch eine steuernde und integrierende Funktion. Ein gut entwickeltes Erwachsenen-Ich ist sich den oben beschriebenen Trübungen bewusst, und ist in der Lage, die verschiedenen Ich-Zustände situativ passend einzusetzen. Das ER hat die Funktion eines Steuermannes. Die Ausbildung eines gut funktionierenden Erwachsenen-Ich ist aus Sicht der Selbstführung von zentraler Bedeutung.
- **Freies Kind (fK):** Konstruktiv sichtbar durch gefühlsvolle, lustige Verhaltensweisen, destruktiv sichtbar durch rücksichtsloses, gefährdendes Verhalten. Der ursprüngliche und natürlichste Teil unserer Person. Im freien Kind sind wir im Kontakt mit unseren unmittelbaren Bedürfnissen und Gefühlen, folgen spontan unseren Impulsen und richten uns nicht nach den Erwartungen und Vorschriften anderer. Im freien Kind können wir kreativ, neugierig und spielerisch - aber auch egoistisch und rücksichtslos sein.
- **Angepasstes Kind (aK):** Konstruktiv sichtbar durch sinnvolles, sozial angepasstes Verhalten (Anpassungsfähigkeit) sowie - destruktiv - durch Überanpassung (Angepasstheit) oder Rebellion. Das angepasste Kind haben wir ebenfalls in der frühen Kindheit entwickelt, als wir mit Forderungen, Geboten und Verboten von Autoritätspersonen konfrontiert worden sind und lernen (mussten), unsere vitalen Impulse einzuschränken, um unser Überleben bzw. die für uns lebensnotwendige Zuwendung zu sichern. Im Zustand des angepassten Kind orientieren wir uns an den Erwartungen der anderen und nehmen unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurück. Neben diesem fügsam/gehorsamen und zuweilen auch hilflosem Teil gehört auch ein rebellischer Teil zu uns (rebellisches Kind-Ich). Dieser kann sich trotzig, aggressiv, aufbrausend und rachsüchtig zeigen. Das rebellische Kind ist Teil des angepassten Kindes, weil das Verhalten nicht wirklich 'frei', sondern eine Reaktion auf Äusseres darstellt. Das angepasste Kind umpanzert das freie Kind.



In nachfolgender Tabelle befindet sich eine detaillierte Übersicht der Ich-Zustände.

5. Selbst und Ego

5.1 Selbst und Ego - ein Überblick

Wir alle haben ein Gefühl dafür, wie es sich anfühlt, wenn...

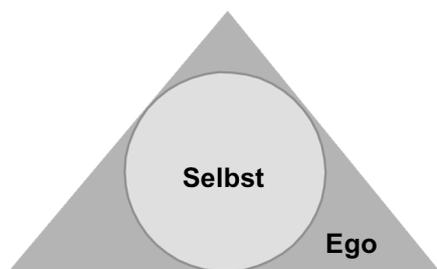
- ich ganz in meinem Element bin.
- ich ganz mit mir verbunden und in meiner Mitte bin.
- ich sagen kann: "Das ist ganz mein Weg" oder "Das bin ganz ich."
- ich aus meinen Häuschen bin.
- ich mich verloren habe, neben mir stehe, ausser mir bin.
- ich von meinem Ego gesteuert werde.

Ebenso spüren wir bei anderen Menschen, wenn sie ganz bei sich sind. Oder wenn sie sich verloren haben.

Ein zentrales und weitreichendes Konzept ist die Unterscheidung von Selbst und Ego. Diese Unterscheidung wird sowohl in der Psychologie als auch in der Spiritualität gemacht. Die Schwerpunkte dabei sind jedoch etwas verschieden. Im Folgenden werden die beiden Begriffe Selbst und Ego näher beschrieben. Dabei ist ein differenzierter Blick auf die unterschiedlichen Facetten des Begriffs Ego wichtig. Denn der Begriff Ego beinhaltet vielmehr als der im Alltag meist verwendete Begriffsinhalt. Zentral ist auch ein gutes Verständnis des grundlegenden Begriffs des Selbst. Denn für ein erfülltes Leben ist die Durchlässigkeit zum eigenen Selbst/Wesen wichtig. Es ist ein Merkmal einer reifen Persönlichkeit, in einem hohen Masse aus der Verbundenheit mit dem Selbst heraus zu handeln und die Ego-Strukturen nicht Überhand gewinnen zu lassen.

Das Grosse ist nicht dies oder das zu sein, sondern man selbst zu sein.
Sören Kierkegaard

Zunächst ein Überblick über die beiden Begriffe:



Selbst, Wesen, wahres Selbst

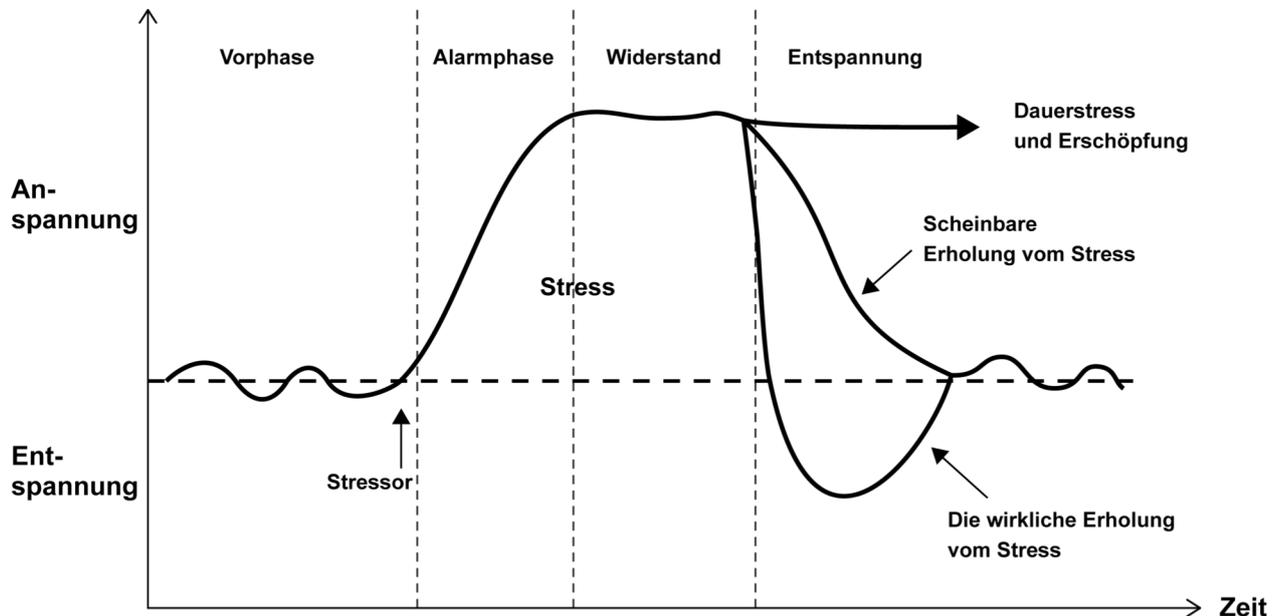
- Das, was ich zutiefst bin
- Das, was mich wesentlich ausmacht
- Von Konditionierungen unabhängige wahre Natur
- Ursprüngliche Wesensnatur
- Das Echte, Authentische, Originäre, Wahrhaftige
- Essenz, Herz
- Mein Tiefstes, Innerstes
- Talente, Begabungen
- „Ganz bei mir“

Ego, falsches Selbst

- Vorstellungen von sich selbst; Identifikationen, Selbstbild
- Konzepte, Vorstellungen, Konstruktionen, Überzeugungen, Glaubenssätze
... über sich selbst
... über andere
... über die Welt und das Leben
- Lebensgeschichtliche Prägungen, Verletzungen und Erfahrungen
- Schutzhülle und Schutzmechanismen
- Nicht-integrierte Schattenanteile, Abspaltungen, Fixierungen, Trübungen
- Innere Regisseure, Muster, Skript
- Ich-Bezogenheit; egozentrisches Verhalten
- Selbstgeschaffene, eigene Welt, die man für die Wirklichkeit hält
- Ist völlig selbstverständlich und wirkt für sich selbst sehr ‚real‘

12.2 Körperliche Mechanismen von Stress / Biologisches Stressmodell

Was passiert, wenn wir unter Stress leiden? Wie reagiert unser Körper darauf? Stress ist eine automatisierte, unwillkürliche Reaktion des gesamten körperlich-geistig-seelischen Systems auf eine Herausforderung mit dem Ziel der Überlebenssicherung. Stress löst Kampf- bzw. Fluchtreaktionen aus. Das Gehirn wird für die Gefahrensituation aktiviert und Energiereserven werden mobilisiert. Dies wird im **biologischen Stressmodell** dargestellt (angelehnt an: Linneweh 2002):



Die körperlichen Mechanismen im Stress sind nachfolgend dargestellt. In Klammern stehen jeweils mögliche Folgen bei *chronischem* Stress:

Erhöhung bzw. Beschleunigung von:

- Wachheit und Aufmerksamkeit (*chronisch*: Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten)
- Reflexen (Hypersensibilität)
- Herzschlag (hoher Ruhepuls, Herzkrankheiten)
- Blutdruck (erhöhter Blutdruck)
- Atmung (flacher Atem im Brustbereich, Asthma)
- Blutviskosität (Gefahr von Thrombose)
- Tonus, Muskelanspannung (Verspannungen, Spannungskopfschmerzen)
- Mobilisierung von Zucker und Fettreserven (Heisshunger nach Süßem)

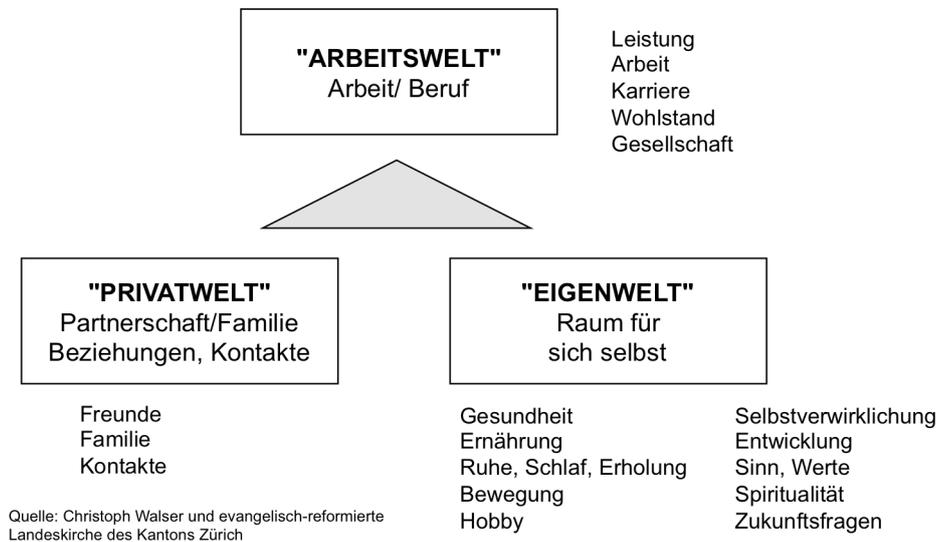
Reduktion von:

- Schmerzempfindlichkeit (verschlechterte Körperwahrnehmung)
- Verdauung (Verdauungsprobleme)
- Sexualität (Störungen in der Sexualität)
- Denken (Denkblockaden)
- Immunsystem (Erhöhte Anfälligkeit auf Infektionskrankheiten)

Diese Mechanismen erfolgen durch Aktivierung des sympathischen Nervensystems (Sympathikus), Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin (rasche Energiebereitstellung) und Freisetzung von Kortisol (Energienachschub). Solche Reaktionen sind ganz natürlich und funktionierten auch schon vor Tausenden von Jahren. Nur hatten die Menschen damals viel mehr körperliche Bewegung. Dadurch konnten sie die bereitgestellte Energie rasch wieder abbauen. Die entscheidende Frage ist daher, wie die Entspannung erfolgt. Hier werden die Kreislauf- und Stoffwechselforgänge wieder normalisiert und Energiereserven regeneriert. Der gesunde menschliche Körper kann mit Anspannung gut umgehen. Durch entsprechende Entspannungsphasen wird das Gleichgewicht wieder hergestellt. Hier setzen auch die Entspannungstechniken an. Ein Auftanken findet statt. Dies im Unterschied zur scheinbaren Erholung, wo keine wirkliche Ent-Spannung stattfindet. Problematisch ist der *Dauerstress*, wo die Erholung nicht mehr stattfindet. Einer intelligenten Regeneration (Erholungskompetenz) kommt hier zentrale Bedeutung zu.

12.11 Balance der Lebenswelten

Der Schlüssel für eine gute Lebensbalance und langfristigen Erfolg und Zufriedenheit liegt in der Balance der drei Lebenswelten.



Aus Gesundheitssicht ist v.a. die Eigenwelt entscheidend. Nach einem Burnout geht es oft darum, sich wieder eine Eigenwelt aufzubauen. Der Fürsprecher der Eigenwelt bin ich selbst.

Reflexion:

- In welchen Welten habe ich ausreichend, zu wenig, keine Spielräume? Weshalb? Womit hat das zu tun?
- Woraus bestehen die jeweiligen Spielräume?
- Wie sieht meine Eigenwelt aus?

"Ein Mensch wird krank, wenn er keine Spielräume mehr hat"
Medard Boss

Ein ähnliches Konzept unterscheidet die **Leistungs- und Gegenwelt**. Danach geht es darum, der Leistungswelt eine kraftvolle Gegenwelt gegenüberzustellen:

Leistungswelt	Gegenwelt
Ergebnisorientiert Fremdbestimmt (Zweck-)rational Zeitvorgabe Verpflichtung Häufig kopflastig Komplexe Tätigkeiten Wettbewerb	Prozessorientiert Selbstbestimmt Lust-, emotionsbetont Musse Freiwilligkeit Sinnes-, körperbetont Einfache Tätigkeiten Geselligkeit, Intimität

Quelle: unbekannt

Wilhelm Schmid spricht von der **Farbenlehre der Zeit**:

- Wie viele *blaue* Zeiten habe ich: Zeiten der Musse und der Zeitverschwendung?
- Wie viele *goldene* Zeiten habe ich: Zeiten, wo das, was ich tue, wie von selbst geht. Wo es mir leicht von der Hand geht und ich die Zeit vergessen kann?
- Wie viele *purpurne* Zeiten habe ich: Zeiten intensiver Zuwendung und Beziehung?

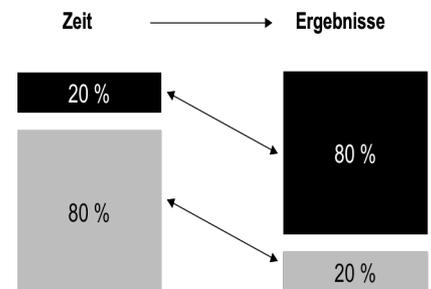
Wer blaue, goldene und purpurne Stunden hat, kann den *grauen* Stunden des Alltags gelassener begegnen.

14. Selbstmanagement - 100 Tipps für die Praxis

Die eigene Zeit und Energie ist ein knappes (vielleicht sogar das knappste) Gut. Ein gutes Selbstmanagement ist daher elementar. Nachfolgend finden Sie - als Anregung - 100 praktische Tipps zu diesem Thema. Entscheiden Sie, welche Anregungen für Sie persönlich am wichtigsten sind.

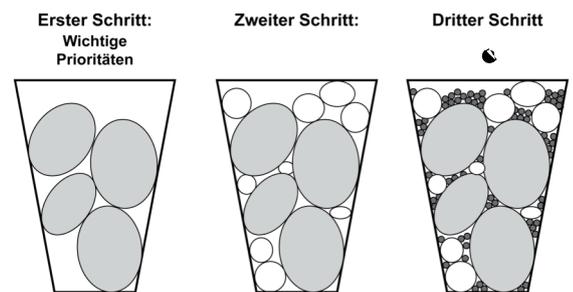
14.1 Umgang mit der Zeit

1. Setzen Sie Prioritäten (A: sehr wichtig B: wichtig C: weniger wichtig). Wer keine Zeit hat, hat nicht Unordnung bei seiner Zeit, sondern bei seinen Aufgaben. Nehmen Sie sich pro Tag nur wenige (eventuell nur **eine**) A-Aufgabe vor.
2. Konzentrieren Sie sich auf die wesentlichen (effektiven) Aktivitäten. Nutzen Sie das **Pareto-Prinzip** (80/20%-Regel). Unterscheiden Sie zwischen effizient und effektiv.
3. Bilden Sie ausreichend lange Zeitblöcke für die prioritären Aufgaben. Halten Sie Störungen fern. Möglichkeiten: einige Stunden (oder gar ein Tag) pro Woche zu Hause arbeiten, 30 Minuten bis 2 Stunden morgens reservieren ausserhalb des Büros.
4. Bündeln Sie C-Aufgaben und erledigen Sie diese während Ihren Leistungstiefs. Oder konzentrieren Sie diese auf gewisse Wochenhalbtage.



5. Arbeiten Sie nach dem **Kieselprinzip**: Platzieren Sie zuerst die grossen Steine (A-Prioritäten) in den Wochen- bzw. Tagesplan.
6. Unterscheiden Sie konsequent zwischen wichtig und dringlich (**Eisenhower-Prinzip**). Nur eine bewusste Entscheidung für das Wichtige verhindert eine unbewusste Entscheidung für das Unwichtige! Stopp der Dringlichkeitssucht!
7. Planen Sie proaktiv Zeitfenster oder "Termine" mit sich selbst (Quadrant II-Aufgaben). Reservieren und schützen Sie stille Stunden für wichtige Aufgaben.
8. Definieren Sie Ihre Lebenshüte (Rollen). Verfassen Sie ein Mini-Leitbild pro Lebenshüte und legen Sie die strategischen Schlüsselaufgaben pro Lebenshüte fest.
9. Machen Sie eine Jahres-, **Wochen-** und Tagesplanung (für alle Lebensbereiche!).
10. Der wichtigste Planungshorizont ist die Woche. Innerhalb einer Woche muss es möglich sein, Zeit für alle wichtigen Aufgaben (aus allen Lebenswelten) zu finden. Wenn dies innerhalb einer Woche nicht gelingt, wird es vermutlich auch nicht wirklich innerhalb eines Monats oder Jahres gelingen.
11. Planen sie am Vorabend den neuen Arbeitstag.
12. Führen Sie eine Pendenzenliste.
13. Verplanen Sie nicht den ganzen Tag. Reservieren Sie Pufferzeiten für Unvorhergesehenes.
14. Setzen Sie Zeitlimits bei Besprechungen und eigenen Terminen.
15. Schalten Sie Ablenkungen, Störfaktoren und Zeitdiebe aus.
16. Bleiben Sie bei einer Sache und führen Sie das Begonnene zu Ende. Der Sägezahneffekt vermindert die Effizienz.
17. Entwickeln Sie eine persönliche Technik, um mit Neuerungen umzugehen.
18. Entwickeln Sie persönliche Strategien, um mit der Informationsflut umzugehen.
19. Nehmen Sie in aller Regel keine Arbeit mit nach Hause!

Kieselprinzip



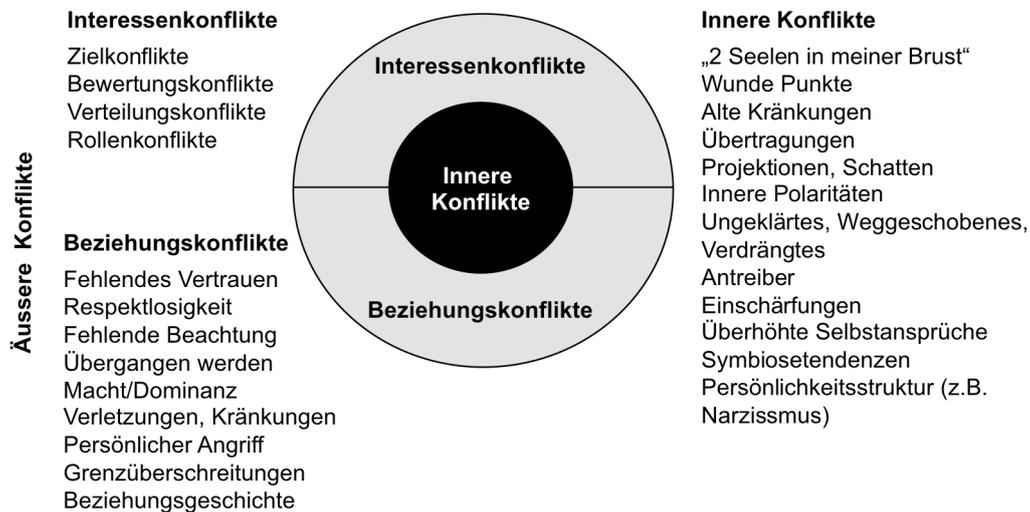
Wer zuerst mit den kleinen Steinen und Sand beginnt hat für die grossen Steine keinen Platz mehr!

Eisenhowerprinzip

	hoch	Quadrant II Warten; evtl. delegieren Termine mit sich selbst	Quadrant I sofort und in der Regel selber tun
Wichtigkeit	niedrig	Nicht tun, in Papierkorb Quadrant IV	Nein sagen Delegieren Eliminieren Quadrant III
		niedrig	hoch
		Dringlichkeit	

15.4 Meine Person als Quelle von Konflikten - Innere Konflikte

Aus Sicht der Selbstführung ist die Unterscheidung von äusseren und inneren Konflikten wichtig. Viele äussere Konflikte haben auch etwas mit den eigenen inneren Konflikten zu tun. Für Aussenstehende ist es manchmal kaum nachzuvollziehen, wie ein geringer Anlass starke emotionale Reaktionen auslösen kann. Vielleicht kann man sogar die Faustregel aufstellen: Je heftiger und unangemessener man in Konfliktsituationen reagiert, umso wahrscheinlicher ist es, dass innere Konflikte mitschwingen.



Innere Konflikte sind beispielsweise:

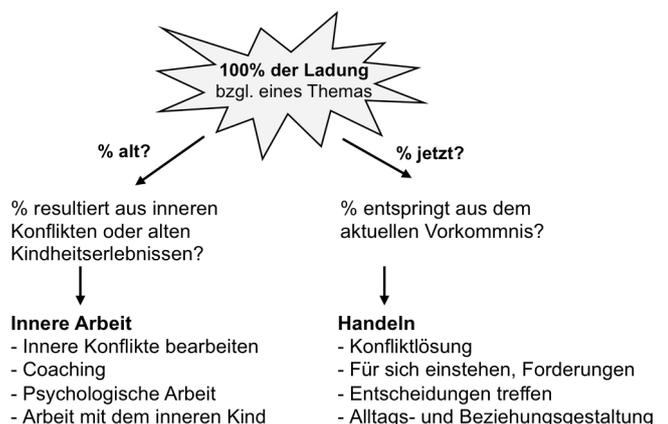
- **Wunde Punkte**, alte Kränkungen, die aktualisiert und getriggert werden. Verletzte Kindheitsgefühle. Jeder Mensch hat solche besonderen Empfindlichkeiten. Typische Beispiele sind: nicht-gesehen/gehört/verstanden werden, übergangen werden, fehlende Wertschätzung.
- **Übertragungen**: "Dein Verhalten erinnert mich an..."
- **Projektionen**: Eigene Schattenanteile, die man an sich selber nicht mag, einer anderen Person anhängen wollen.
- **Innere Polaritäten**: Der Mensch ist - von Natur aus - gegensätzlich gestaltet: Er befindet sich immer in zwei Polen: Liebe und Aggression, Geist und Trieb, Verstand und Gefühl.
- **Weggeschobenes und Verdrängtes**, das durch Äusseres ins Bewusstsein drängt.
- Viele Konflikte basieren auf **Antreibern**: "mach's recht", "sei stark", "sei perfekt".
- **Einschärfungen** (Grundverbote aus früher Kindheit): Zum Beispiel: "sei nicht wichtig", "gehöre nicht dazu".
- **Persönlichkeitsstruktur**: Zum Beispiel: narzisstische, zwangshafte, cholerische Persönlichkeitsstrukturen.

Für gute Konfliktkommunikation ist es wichtig zu erkennen, welcher Teil der vorhandenen 'emotionalen' Ladung aus dem aktuellen Vorkommnis stammt, und welcher Anteil aus inneren Konflikten resultiert (Innen/Aussen-Klarheit). Die inneren Konflikte können nicht aussen gelöst werden!

Leitfragen für die persönliche Reflexion:

- Welche inneren Konflikte kenne ich bei mir?
- Welches sind meine persönlichen Schlüsselreize, die innere Konflikte bei mir besonders triggern?
- Bei welchen Personen erlebe ich Übertragungen oder Projektionen?

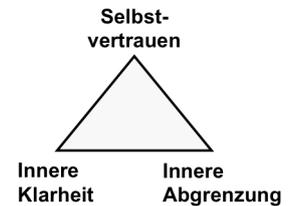
Innen/Aussen-Klarheit



15.11 Ansatzpunkte zur Aufrechterhaltung eines stabilen Ichs in Konflikten

Angelehnt an das weiter oben beschriebene Konfliktdreieck gibt es drei Ansatzpunkte zur Aufrechterhaltung eines stabilen Ichs:

- **Innere Klarheit / Selbstklärung:** Sich selber wahrnehmen: seine Wahrnehmung, sein Denken und Fühlen sowie seine Willensimpulse. Sich verstehen und sich sortieren. Trennung von (kurzfristigen) Bedürfnissen aus der Psychodynamik und längerfristigen Werten aus dem Selbst.
- **Innere Abgrenzung:** Zu sich selber auf Distanz kommen. Eigenes destruktives Verhalten und innere Eskalation / Kopfkino stoppen. Gedankenkontrolle. Selbstdistanzierung.
- **Selbstvertrauen und -wert:** Für einen vollen Selbstwert-Eimer sorgen. Ressourcen aktivieren. Zu sich stehen und sich Gutes tun. Kontakt zum inneren Kind.



Untenstehende Fragen können für die Selbstreflexion nützlich sein - idealerweise im Austausch mit einem Gesprächspartner. Gerade in akuten Konfliktphasen ist ein Austausch mit einem aufmerksamen und aufrichtigen Gesprächspartner in der Regel unverzichtbar.

Damit die Selbstreflexion in Phasen von Konflikten überhaupt gelingen kann, ist es von zentraler Bedeutung, immer wieder Abstand zu gewinnen, langsamer zu werden und Pausen einzuschalten. Durch eine Nacht darüber schlafen, schafft man sich einen "Spiel-Raum" im doppelten Sinn des Wortes: Ich erhalte überhaupt wieder Raum und ich kann mit anderen Gedanken "spielen".

Wer vom Problem oder Konflikt vereinnahmt ist und die eigene Mitte verloren hat kann nur schwerlich differenziert und selbstkritisch reflektieren, sowie besonnen und ohne Autopilot agieren. Gerade in Konflikten ist es daher wichtig, über zuverlässige Methoden zu verfügen, um Runter-zukommen, seine Mitte wieder zu finden, sich zu erden, guten Selbstkontakt herzustellen und sich zu sortieren. Im übernächsten Kapitel sind dazu zahlreiche Methoden und Techniken beschrieben.

Reflexionsfragen (idealerweise mit einem Gesprächspartner austauschen)

- Was nehme ich verzerrt, verdreht oder selektiv wahr? Wo habe ich derzeit einen Röhrenblick?
- Wo eskaliere ich innerlich, ohne dass ich die zugrunde liegenden Annahmen überprüft habe?
- Welche positiven Eigenschaften des Gegenübers übersehe ich?
- Wo laufe ich Gefahr, kognitiv kurzfristig zu handeln, indem ich kurzfristige (Ego-)Bedürfnisse über meine mittel- und langfristigen Werte stelle? Erlebe ich mich noch selbstverantwortlich?
- Was sehe ich zu schwarz/weiss? Wo polarisiere ich zu stark? Wo bin ich von Vorurteilen und Fixierungen geleitet?
- Welche alten Erfahrungen mischen sich in mein aktuelles Konflikterleben hinein? (Innen/Aussen-Klarheit)
- Welche wunden Punkte liegen derzeit blank und sollten von mir geschützt werden?
- Wie gut gelingt es mir derzeit noch, mich in die andere Person einzufühlen?
- Wie gut gelingt es mir noch, die Disharmonie auszuhalten? Wie gross ist zurzeit die Gefahr, dass ich vorschnell nachgebe, um wieder im 'Frieden' zu sein?
- Bin ich noch in meiner Kraft? Spüre ich noch Zuversicht? Bin ich noch konstruktiv?
- Inwiefern habe ich mich bereits in meiner geschlossenen Innenwelt eingekapselt?
- Wo ist mein Wille zurzeit zu eng, zu hart, zu rigid, zu radikal?
- Bin ich noch im Vollbesitz meiner Kommunikationskompetenzen? Oder bin ich auf eine Entwicklungsstufe zurückgefallen, die ich als längst überwunden glaubte?
- In welcher Weise führt zurzeit mein Ego die Regie?
- Wo bin ich momentan von einer zerstörerischen oder narzisstischen Wut getrieben?
- Bin ich bereits in einer dämonisierten Zone angekommen, wo ich unkontrollierten und verletzenden Schlagabtausch in Kauf nehme?
- Kann ich noch sagen: "Ich habe einen Konflikt" oder muss ich eher zugeben: "Der Konflikt hat mich - ich habe meine Selbststeuerung verloren?"

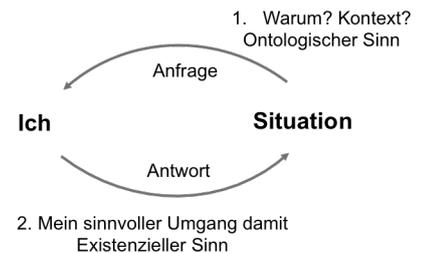
16.8 Sinn

Sinn und Veränderungen sind untrennbar miteinander verbunden. Sinn heisst, eine bedeutsame und wertvolle Zukunft zu schaffen. Sinn heisst auch, das Bestmögliche aus einer Situation zu machen, oder einen Beitrag zu etwas Grösserem zu leisten. Die Sinnfrage bricht regelmässig dann auf, wenn die Zukunft verstellt ist. Ohne Sinn kann der Mensch die schwierigen Situationen des Lebens nicht aushalten. Nachfolgend stehen einige Gedankensplitter zum Thema 'Sinn in Veränderungen'.

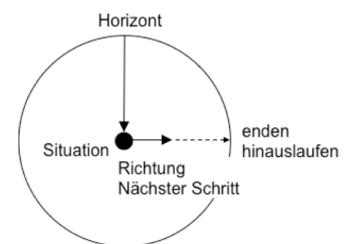
- Sinn bedeutet, den **Zusammenhang und das Vorgegebene zu verstehen**. Dies ist die Kinderfrage: 'Warum?' (**ontologischer Sinn**). Den Sinnzusammenhang und grösseren Kontext sehen. Der ontologische Sinn ist in Veränderungen, bei Leiden oder Schicksalschlägen besonders bedeutsam. Und: Menschen machen freiwillig nichts Sinnloses.

- Neben dem ontologischen Sinn gibt es den **existenziellen Sinn**. Beim existenziellen Sinn geht es um die folgenden Fragen:

- Blick auf nächsten Schritt:** Was macht *jetzt* Sinn? Was steht jetzt an? Was erfordert die Situation? Worum sollte ich mich jetzt kümmern? Was ist das Bestmögliche, das ich aus dieser Situation machen kann? Was ist für mich das Richtige? Wie kann ich Handeln in Über-ein-stimmung mit meinen Werten und meinem Gewissen? Was ist *meine* Antwort, auf die Situation?



- Blick auf den Horizont;** Wo führt das hin? Auf was läuft das hinaus? Stimmt die Richtung? Hat es einen Wert?



- Sinn ist ein **Wegweiser zu etwas Wertvollem**. Sinn ist Orientierung (wozu?) Das kann bedeuten: Werden eines Wertes, Erhalten eines Wertes, Verminderung des Schadens. Sinn ist dasjenige, was fehlt, wenn ich an einem Sinnlosigkeitsgefühl leide. Sinnlosigkeitsgefühl = „So ist es nicht gut, wenn es so weiter geht“. „Das hat keinen Sinn“ bedeutet: "Das hat keine Richtung. Das führt nirgendwo hin. Das führt zu nichts. Dabei kommt nichts Wertvolles heraus.“

- Sinn ist **subjektiv**: Es gibt nicht *den* Sinn für alle, sondern nur für die einzelne Person. Sinn kann nicht gegeben werden - er muss erkannt, gefunden werden.

- Sinn ist wichtig für den Lebenswert - in der Extremsituation wird er zu einem **Über-Lebenswert** Nietzsche: "Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie".

- Das Leiden an sich ist sinnlos. Im Umgang mit ihm - im Leiden - kann der Sinn liegen. Frankl unterscheidet **drei Sinnstrassen**. Diesbezüglich bedeutsam sind die Einstellungswerte.

- Erlebniswerte:** Ich erhalte etwas von der Welt (z.B. Musik, Essen, Massage).
- Schöpferische Werte:** ich gebe/erzeuge etwas in der Welt (z.B. Werk schaffen, Tat setzen, Spuren hinterlassen, fruchtbar werden. Hingabe an eine Sache.
- Einstellungswerte:** Einstellung in einer unausweichlichen oder unabänderlichen Situation. Ich selber kann entscheiden, *wie* (d.h. mit welcher Haltung und Einstellung) ich mit dem Unveränderlichen oder Leidvollen umgehe: 1. Ob ich das Leiden trage 2. Wie ich das Leiden trage 3. Für wen ich das Leiden trage.

... man kann einem Menschen alles nehmen, mit einer Ausnahme: die letzte der menschlichen Freiheiten – die Einstellung zu einer Situation zu wählen, egal wie sie auch sein mag, und sich für einen ganz persönlichen Weg zu entscheiden.
Viktor Frankl

- Der Mensch braucht nach der Lähmung der Krise wieder einen Sinn, um das Leben gestalten zu können. Und um Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen. Auch mit/nach einer Krise bleiben wir verantwortlich für unser Leben. Für das Ab-runden einer Krise ist es wichtig, den subjektiven Sinn zu finden.

- Sinn ist auch untrennbar mit Verantwortung und Selbstverantwortung verbunden. Gerade bei einschneidenden und leidvollen Veränderungen braucht es eine Entscheidung, ob man in einem passiven Opferdasein bleiben will. Oder ob man in eine aktive, mitgestaltende Rolle wechseln will.

Quelle: Längle 2007

16.12 Guter Umgang mit Veränderungen

Nach diesen grundlegenden Ausführungen zum Thema Veränderungen folgen nun - im Sinne einer praxisorientierten Zusammenfassung - Hinweise und Ansatzpunkte zum guten Umgang mit Veränderungen.

Grundlegende Haltung gegenüber Veränderungen - Flussmetapher

Es ist wichtig, seine grundlegende Haltung gegenüber Veränderungen zu überprüfen. Hilfreich kann hier die Flussmetapher sein:

- Das Leben ist wie ein Fluss - ein ewiges Fliesen. Das Leben ist ein ständiges Werden und Vergehen. Ein ständiges Anfangen, Aufhören und Abschliessen.
- Das Wasser fließen lassen. Es nicht anhalten wollen - Loslassen. Das Vergangene nicht festhalten wollen. So kann neues Wasser nachfließen. Wissen, dass stehendes Wasser zu stinken beginnt. Das Herz für Neues öffnen.
- Erfahrung/Wissen: Wenn eine Türe zugeht, geht eine andere auf.

Notwendige Veränderungen erkennen und selbstbestimmt initiieren

- Sich abzeichnende Veränderungen frühzeitig wahrnehmen. Entwicklungen nicht ignorieren oder verdrängen; hinschauen.
- Notwendige Veränderungen selbstbestimmt angehen / initiieren. Mut, für das zu gehen, was das Herz sich wünscht.
- Dies bedingt Wachheit, Vorausschauen und dialogische Offenheit nach aussen und innen.
- Regelmässig einen Schritt zurück machen. Sich zuhören. Standortbestimmung: Womit anfangen? Womit aufhören? Lebe ich meine Träume und Sehnsüchte?
- Offene, freundschaftlich-kritische Feedbackgeber haben (parakletisches Feedback).
- Das Ego will Stabilität und widersetzt sich dem Wandel. Das Ego suggeriert mit Botschaften wie "Es ist alles gut so".
- Manchmal gilt: Je grösser die Illusion des Erreichten (Sicherheit, Komfort, Besitz, Identität), desto tiefer kann der Absturz sein.

Verhalten in Übergängen

- Erkennen, was beeinflussbar ist und was nicht. **Mut dagegenzuhalten** und zu kämpfen, wo ich etwas beeinflussen kann.
- **Annehmen** und **Aushalten**, was ich nicht beeinflussen kann. Das Unumstössliche und Unveränderbare annehmen. Das Gegebene zu seiner Realität machen - die Realität akzeptieren. Sich nicht festbeissen, wo man nichts verändern kann, sondern einen Standpunkt einnehmen und seine Energie dort einsetzen, wo man etwas beeinflussen kann. Hingabe an das Unveränderbare. Entschluss nicht zu weichen, nicht aufzugeben.
- **Lassen**: Loslassen von Vorstellungen, Wünschen, Plänen, Zielen, Erwartungen. Loslassen, um frei für Neues zu werden. Sich einlassen. Fliesen, wirken und gewähren lassen statt Extrempositionen einnehmen. An die alte Regel denken: "Love it, change it or leave it". Akzeptieren des fremdbestimmt-Seins oder gar ausgeliefert-Seins.
- **Sinn**. Den Sinn-Zusammenhang verstehen. Das 'Warum' und 'Wozu' erkennen. Allenfalls rückfragen und Begründungen einfordern. Aktiv bleiben. Nicht in der Passivität / Opferrolle verharren. Das Bestmögliche aus der Situation machen. Gestalten. Selbstverantwortung.
- **Auf Distanz kommen**. Sich Raum nehmen. Sich Zeit lassen, darüber schlafen, etwas zurücktreten. Reflexion. Spazieren gehen, Weitwandern, in die Natur gehen, Sport, Lieblingsorte aufsuchen. Bewusstes Atmen /Atemübungen. Sich in den Fragemodus begeben und sich so freigegeben: Wie gehe ich um damit? Gespräche, Schreiben. Der Sache einen Namen geben. Mich

Herr, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich
nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die
ich ändern kann
und die Weisheit, das eine vom
anderen zu unterscheiden.
Reinhold Niebuhr

auf das besinnen, was jetzt wirklich am Wichtigsten ist und was ich jetzt will (→ *Selbstdistanzierung*). Innere Klärung.

- **Halt finden.** Zu sich stehen; für sich selber da sein; für sich eintreten; „Ich lasse mich nicht im Stich.“ Sich an frühere Erfahrungen erinnern. Kraftvolle Orte aufsuchen. Stabile Zonen nutzen. Halt finden. Glaube und Hoffnung. Körperübungen machen (Erdung, Zentrierung). Sich Strukturen und Übergangsrituale einrichten.
- **Unterstützung organisieren:** Darüber sprechen mit dem Lebenspartner, mit Freunden, dem Coach oder Therapeuten. Sich an Menschen wenden, die einem gut tun. Angenommensein erfahren.
- **Sich selbst gut im Blick haben.** Sich den eigenen Emotionen zuwenden. Innere Föhlung aufnehmen. Die eigenen Emotionen zulassen und ausdröcken. Trauern. Sich sortieren - immer wieder. Eigene Ängste konfrontieren: Der Angst ins Auge schauen und ihr entgegen treten - die Angst zu Ende denken. Selbstannahme: Zu sich stehen - sich selber annehmen. Inneren Boden spüren. Immer wieder eine persönliche Standortbestimmung machen: "Was brauche ich jetzt? Was ist mir jetzt wichtig?" Vertrauen in die innere Führung haben.
- **In der Kraft bleiben.** Veränderungen brauchen Kraft. Genögend schlafen. Sich gut ernähren. Für sich und seine Bedürfnisse sorgen. Persönliche Rituale einrichten. Sich Gutes tun. Erdungs-, Zentrierungs-, Atem- und Entspannungsübungen. In einer guten Energie und Positivität des Denkens bleiben (→ *Positive Energy und Positive Thinking*). Wissen, dass es vorbei gehen wird.
- **Selbstverantwortung:** Haltung und Einstellung zur Veränderung entwickeln. Entscheiden, mit welcher Haltung und Einstellung ich mit der Veränderung und allenfalls auch dem Leidvollen umgehen will. Entscheiden, ob, wie und für wen ich das Leiden tragen will. Aus der Opfer-Haltung aussteigen. Erkennen, was mir wirklich wichtig ist. Handeln, wo ich etwas beeinflussen kann. Wissen, dass der Übergang ein Ende haben wird.
- **Bewusstes Handeln.** Blick auf nächsten Schritt: Was macht jetzt Sinn? Was steht jetzt an? Was erfordert die Situation? Worum sollte ich mich jetzt kümmern? Was ist das Bestmögliche, das ich aus dieser Situation machen kann? Was ist für mich das Richtige? Wie kann ich Handeln in Übereinstimmung mit meinen Werten und meinem Gewissen? Was ist meine Antwort, auf die Situation? Die Gunst der Stunde nützen. Subtiles Wechselspiel von Handeln und Geschehenlassen, von Eigenleistung und tiefem Vertrauen in gute Kräfte. Nicht in Betriebsamkeit verfallen. Kein Aktivismus.
- **Abschliessen.** Das Alte abschliessen (rund machen). Liebgewonnenes und Verluste betrauern. Dazu können bewusst gestaltete Rituale hilfreich sein.
- **Anfangen:** Sich aktiv für das 'Neue' entscheiden - oder Konsequenzen ziehen. Wissen, dass jedem Anfang auch ein Zauber innewohnt (Goethe). Wandel öffnet auch Chancen. Wandel ist auch ein Territorium der 'Freiheit' (frei von... frei zu...). Möglichst unvoreingenommen ins Neue gehen. Was dem Lernen oft im Wege steht ist der Rückgriff auf bisheriges Wissen und bisherige Erfahrung.
- **Üben und Ausprobieren.** Wissen, dass Hindernisse im Weg stehen werden. Deshalb werden sie mich weder überraschen, noch entmutigen. Mit dem Neuen Erfahrungen sammeln. Beharrlich weiteröben und meine Vorstellung Wirklichkeit werden lassen.
- **Ambivalenz aushalten.** Das Pendeln zwischen Zimmer 2 und 3 ist normal. Ebenso Rückschritte und Rückfälle. Dies gehört zum Vorwärtsgen. Sich immer wieder mit dem Ziel und seinen Werten rückverbinden. Unsicherheiten aushalten können.
- Wissen, dass Phasen der Orientierungs-, Hoffnungs- und Trostlosigkeit in Veränderungen normal sind. Wichtige Regel: **In der Trost- und Hoffnungslosigkeit nie Entschlüsse fassen!** Nicht Handeln, wenn ich nicht ganz 'bei Trost' bin. Entschlüsse nur dann fassen, wenn ich ganz in meiner Mitte bin. Nie aus der Primär-Emotion handeln. Wichtige Entscheide unbedingt mit einem vertrauensvollen Gesprächspartner besprechen.
- **Sich Zeit lassen,** um sich auf die Veränderungen einzustellen. Reifen braucht Zeit. Es gibt für alles eine stimmige Zeit. Reifen hat wesentlich mit geschehen lassen zu tun - mit *nicht* tun. Man kann die Qualität des Reifens weder beschliessen noch planen - wir können ihr allerdings den Raum und die Zeit geben, damit sie sich entfalten kann. Nicht abkürzen wollen.

17.4 Methoden und Techniken der Selbstregulation - Überblick

Nachfolgend eine Übersicht über die beschriebenen Methoden:

Methoden	Kontext	Akute Spitzen	Optim. Zustand	Konflikte	Krisen	Entscheidung / Weggabelungen	Alltagsstress	Alltag / Basisübung
N 'Notfallkit'		X		x			x	
K1 Selbstdistanzierung				X	X	o	x	o
K2 Unterstützung / Begleitung				X	X	X		X
K3 Kognitive Umstrukturierung				o	X		x	
K4 Existenzielle Wende				o	X	o	o	x
K5 Innerer Dialog				X	X	X	x	X
K6 Inneres Team			x	X	X	X		x
K7 Aufstellung / Visualisierung			o	o	x	X		
K8 Timeline			x	o	o	X		
K9 Affektbilanz				o	o	X		
K10 Archetypische Qualitäten			X	x	X	o		
K11 Drei positive Verbindungen			X	o	o			
K12 WOOP			X	o		o		
K13 Mentale Techniken		X	X	o	o		o	
K14 Entscheidungstechniken					o	X		
K15 Innen/Aussen-Klarheit				X	o			
K16 Arbeit mit dem innerem Kind			o	X	x	o		x
K17 Defragmentierung				X	x			
S1 Zentrierung		x	X	x	o	o	o	X
S2 Erdungsübungen		X	X	X	X	o	x	X
S3 Bodyscan		X	x	x			x	X
S4 Somatisches Mischpult			x		o			
S5 Aktivierungsübungen			x				o	
S6 Präsenzübungen			o	x			x	
S7 Atemübungen		X	x	o	x	o	X	X
S8 Entspannungstechniken		o	o	x	x		X	X
E1 Keltisches Kreuz			X	o	x	o		X
E2 Energiekugel			o		o	o		
E3 Zweite Haut			x	o				
E4 Yoga			o	o	X	o	X	X
E5 Gi Gong			x	o	x	o	x	X
E6 Stille Meditation			o	o	x	X	x	X
E7 Aktive Meditationen			x	x	X	X	x	x
E8 Energiearbeit			o	x	X	x	x	x
E9 Logosynthese			o	x	X	o	x	o
E10 EFT			o	x	x		x	

Legende: **X**: Zentrale Technik x: Wichtige Technik o: Geeignet / unterstützend
 K: Kognitive Methode S: Somatische Methode E: Erweiterte Methode N: 'Notfallkit'

17.6 Somatische Methoden (S)

S1 Zentrierungsübungen

Zentrierung bedeutet Aufmerksamkeit auf ein Zentrum, einen Mittelpunkt. Sich zu zentrieren bedeutet ein Runter-Kommen und Fokussierung der Aufmerksamkeit - und damit der Energie - meist auf einen Ort im Körper, der als körperlich erfahrbares Zentrum wahrgenommen wird. Zentrierung ist ein ruhiger, kraftvoller, achtsamer und wacher Zustand. Ein Schlüssel zur Zentrierung ist die Verlangsamung. Dieser Zustand ist zentral beim Navigieren durch emotionale Schwierigkeiten oder zu optimalen Leistung in schwierigen Situationen ausserhalb der Routine. Zentrierungsübungen sind in den Aufführungskünsten wie Tanz, Schauspiel, Kampfkunst oder auch im Sport entwickelt worden. Im Aikido gibt es beispielsweise das Prinzip, dass man seine Mitte nicht an den Gegner abgeben soll. Das bedeutet praktisch, dass man seinen Schwerpunkt tief halten muss.

Es gibt verschiedene Mitten. Dort wo es in erster Linie auf Bewegung ankommt, wie in den Kampfkünsten, Tänzern oder Akrobatik, liegt die Mitte genau unter dem Nabel (= physische Mitte, Hara, Tan Tien). Bei anderen Aktivitäten liegt die Mitte am ehesten im Herzen oder Bauch oder sogar im „dritten Auge“. Alle diese Zentren liegen entlang einer senkrechten Mittellinie (vertikale Zentrierung), sodass linke und rechte Seite in Balance sein können. Die Mitte ist nicht nur physisch, sondern auch mental: Bewusstsein mit entspannter Konzentration. Ein anderes Wort für Zentrierung ist Balance: Gleichzeitig drin und draussen sein können.

Zentrierungsübungen sind dann wichtig, wenn die Energie ungleich zwischen der körperlichen und der mentalen oder emotionalen Dimension verteilt ist. Das ist zum Beispiel in Angst- und Stresssituationen der Fall. Dann ist der Körper angespannt, das Denken angestrengt, klammernd, eingeengt oder auch Hummel-artig im Kopf schwirrend (neuromuskuläre Blockaden). Zentrierungsübungen sind auch geeignet, um sich vor einer anspruchsvollen Situation in einen optimalen Zustand der Präsenz zu bringen. Denn dann steht das ganze 'Kartenset' zur Verfügung. Auch in schwierigen Situationen ist es gut sich zu sagen: „Entspanne dich, geh nach unten, zentriere dich, öffne dich durch dein Zentrum der Welt“. Im zentrierten Zustand haben die inneren Dämonen keine Chance. Im Zustand der ruhigen Wachheit ist es möglich, nicht stresshaft und ohne Bewertung zu reagieren. Das bedeutet, dass man dissoziiert bleiben kann - mit etwas sein, ohne es zu werden. Im zentrierten Zustand kann auch das Chi durch mich durchfliessen - die Verbindung mit der Lebenskraft. Für Gilligan (2014) ist das Zentrum auch das Tor zum kreativen Unterbewusstsein, zu den archetypischen Ressourcen und dem Feld. Die Mitte ist auch ein 'sicherer Ort' (Zufluchtsort).

Die Zentrierung ist der Schlüssel in der Selbstregulation. Es lohnt sich daher, die Technik zur Zentrierung regelmässig zu üben, damit sie auch in schwierigen Situationen zur Verfügung steht. Wegen ihrer grossen Bedeutung, wird die Zentrierungsübung nun sehr detailliert beschrieben.

Ablauf (Grundübung nach Gilligan 2014)

1. **Einfinden, Ankommen und zur Ruhe kommen:** Bequem hinsitzen oder stehen. Ein paar Momente Zeit nehmen, um runter zu kommen. In die Ruhe kommen. Beide Füsse fest auf den Boden setzen, so dass die Verwurzelung im Boden fühlbar ist. Fusssohlen spüren. Nach innen gehen und sich niederlassen. Entspannen. Offene oder geschlossene Augen.
2. **Atmen durch die vertikale Achse:** Vom Denken zum *Atmen* gehen. Ausrichtung und Aufrichtung der *Wirbelsäule* spüren. Im zentrierten Zustand ist man aufgerichtet und nicht nach vorne gebeugt. Vorstellung, dass am obersten Punkt des Kopfes ein feiner Faden den Kopf sanft nach oben zieht. Eine andere Möglichkeit, die Wirbelsäule zu längen, besteht darin, den Brustraum zu anzuheben und zu öffnen. Ein wenig Zeit nehmen, um auf und ab in seiner Wirbelsäule zu atmen. So als würde der Atmen Energie aus der Erde durch die Fusssohlen und Wirbelsäule aufwärts bis in den Hals bringen.

3. **Verstärkende Suggestionen:** Eventuell eine einfache Selbstsuggestion ausführen mit Hilfe eines Wortes wie zum Beispiel: 'Entspannen', 'loslassen', 'runterkommen', 'Hüfte fallen lassen', 'wach', 'alle Gedanken loslassen', 'öffnen'. Oder auch: 'Selbstfürsorge', 'Selbstliebe', 'Sich selbst akzeptieren'. In diesem Schritt geht es darum, die Muskelspannung loszulassen und noch mehr runter zu kommen.
4. **Positive Erinnerung:** Ein hilfreicher Zwischenschritt kann sein, sich an ein positives Erlebnis zu erinnern. Ein Erlebnis von beispielsweise tiefer Gelassenheit, starker Zentriertheit, wo ich mich selbst im Frieden fühlte, wo ich spürte mit etwas Grösserem verbunden zu sein, wo ich meine Lebenskraft und Vitalität fühlen konnte, die mich in voller Stärke durchfloss, ein Zustand von müheloser Exzellenz. Die Erinnerung an dieses Erlebnis kommen lassen, atmen und es lebendig werden lassen. Wahrnehmen, wo im Körper ich am meisten Resonanz auf dieses Erlebnis fühle. Fühlen wo jetzt gerade ein Wohlfühlen erlebbar ist. Wo jetzt gerade mein Zentrum in meinem Körper am meisten spürbar ist. Wo der Kern dieses Ortes ist, eine Mitte, die mir ein tiefes Gefühl von Präsenz geben würde. Die Hände sanft und achtsam dorthin legen. Das hilft, noch zentrierter zu werden.
5. **Zentrum spüren.** Wahrnehmung der eigenen Mitte. Während man die Verbindung zu seinem Zentrum spürt, ist es gut zu wissen, dass dies meine Basis ist. Auch wenn ich sie verlasse, steht sie jederzeit bereit für mich. Ich kann jederzeit dorthin zurückkehren. Eventuell die Stärke der Mitte auf einer Skala von 1-10 einschätzen. Bemerkung: Diese Einschätzung kann vor und während einer schwierigen Aufgabe immer wieder erfolgen.
6. **Verstärken und Anker der Wahrnehmung.** Eventuell die Wahrnehmung der Zentriertheit noch verstärken. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:
 - Tönen der Silbe 'Wu'. Beginnen mit dem stimmhaften 'W' zu tönen und dann 'u' anschliessen. Mehrfach wiederholen. Alternativ kann man auch einfach die Silben 'U' oder 'O' summen.
 - Anker für diesen Zustand finden: Symbol, Wort, Bild. Mit dessen Hilfe kann man an diesen Ort zurückkehren. Vielleicht ist es einfach nur der Satz: "Ich bin".
 - Armbewegung von aussen zur Mitte verbunden mit dem Satz: "Ich kehre in mein Zentrum zurück" oder "Ich komme zu mir selbst nach Hause zurück" oder "Ich bringe mich zur mir selbst zurück" oder "Ich verbinde mich mit meinem Ursprung."
7. **Abschluss.** Sich ein wenig Zeit nehmen und tief in das Zentrum atmen. Die Energie durch seinen Atem in sein Zentrum bringen lassen. Die äussere Welt langsam zurückkehren lassen. Währenddessen sich die Aufmerksamkeit wieder nach aussen richtet, sein Gewahrsein gleichzeitig auf sein Zentrum eingestimmt lassen.

Alternativen zu diesem Grundablauf

Zu diesem Grundablauf gibt es zahlreiche Alternativen:

- Verkürzte Version des Grundablaufs. Rein somatische Einstimmung. Weglassen der positiven Erinnerung, Verstärkung und Ankerung.
- Bauch-Zentrieren: Aufmerksamkeit auf den Punkt ein bis zwei Fingerbreiten unterhalb des Nabels und ein bis zwei Finger unter der Haut. Eventuell eine Hand an diesen Ort legen.
- Tönen: U...O...A...E...I...E...A...O...U. Mehrfach wiederholen. Vertikale Zentrierung.
- In Gedanken einen Kieselstein vom Scheitel fallen lassen, der durch den Körper langsam nach unten zu den Füßen sinkt. Mehrfach wiederholen. Ebenfalls eine vertikale Zentrierung.
- Vorne an der Stuhlkante aufrecht sitzen. Aufmerksamkeit während drei langsamen Atemzügen jeweils auf einen anderen Körperteil: Erster Atemzug: Aufmerksamkeit auf Fusssohlen/Boden. Zweiter Atemzug: Aufmerksamkeit auf Sitzhocker/Stuhl. Dritter Atemzug: Aufmerksamkeit auf vertikal aufgerichtete Wirbelsäule.
- Auch aktive Meditationsformen (Chakra Breathing, vier Himmelsrichtungen), das Celtic Cross, ausgewählte Yoga-Asanas oder die acht edlen Übungen haben zentrierende Wirkung (siehe unten).

19. Sein Leben führen

19.1 Überblick und Referenzpunkte

Die Frage, wie gutes Leben gelingt, ist so alt wie die Menschheit selbst. In der Psychologie, Philosophie und in den Weisheitstraditionen hat diese Frage einen wichtigen Platz. Selbstführung beinhaltet auch die Frage, wie ich mein eigenes Leben führe. Und zwar im doppelten Sinn: Wie ich mein Leben im Alltag konkret praktiziere und inwiefern ich meinem Leben auch eine für mich stimmige (Aus-)richtung zu geben vermag.

Zunächst werden vier ausgewählte Referenzpunkte zur Lebensführung genannt. Im zweiten Schritt folgen Gedankensplitter und Thesen zu guter Lebensführung. Anschliessend werden ausgewählte Themenkreise wie Lebensarbeit, Glück, Sinn, Erfolg, Suffizienz und Herzensruhe vertiefter dargestellt.

Universelle Lebens-
weisheiten
(Angeles Arrien)

5 Dinge, die Sterbende
am meisten bereuen
(Bonnie Ware)

Lebensführung:
Referenzpunkte

Erfüllung und Sinn
Existenzielle Grundmotivationen
(Alfried Längle)

Existenzielle Grundfragen
des Menschsein
(Irvin Yalom)

Erster Referenzpunkt: Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen

Die Palliativpflegerin Bonnie Ware hat viele Menschen am Sterbebett bis zum Tod begleitet. Sie hat ein Buch darüber geschrieben, was Sterbende am meisten bereuen (Ware 2015). Hier die Hauptaussagen:

1. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben."

Das Leben gelebt haben, das andere von mir erwartet hatten, statt auf die eigenen Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume zu hören.

2. "Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet."

Zu wenig Zeit mit den Kindern und dem Partner verbracht haben.

3. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken"

Der Harmonie willen die eigenen Gefühle unterdrückt haben und sich so mit einem mittelmässigen Dasein zufrieden gegeben haben, statt sich zu jenem Menschen zu entwickeln, der ich wirklich sein wollte.

4. "Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freunden in Kontakt geblieben."

Freunde und wertvolle Freundschaften vernachlässigt oder ganz aus den Augen verloren haben, weil man zu sehr vom Leben eingespannt war.

5. "Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein"

In alten Muster und Gewohnheiten gefangen bleiben, statt sich für das Glück zu entscheiden. Aus Angst vor Veränderungen nicht auf das Herz gehört haben und sich Zufriedenheit vorgegaukelt haben.

Zweiter Referenzpunkt: Existenzielle Grundfragen des Menschsein

Der renommierte Psychiater Irvin Yalom beschreibt vier Grundfragen des menschlichen Daseins (Yalom 2000).

1. **Freiheit:** Der Mensch ist frei und damit verantwortlich für sein eigenes Leben.
2. **Isolation:** Der Mensch ist allein. Wenn er das nicht will, muss er sich um Beziehung und Zugehörigkeit bemühen.
3. **Endlichkeit/Tod:** Das Leben ist endlich. Was mache ich aus meinem Leben?
4. **Sinnlosigkeit:** Menschen wollen sinnhaft leben.

Mit diesen existenziellen Themen muss sich jeder Mensch auseinandersetzen.

20.3.3 Wege zum Selbst

Menschen haben eine tiefe Ahnung von dem was sie sind. Dennoch ist es schwer, das Selbst zu (er-)fassen. Es bleibt auch dem schärfsten Verstand verschlossen. Der mikroskopisch untersuchende Verstand blickt in die verkehrte Richtung. Zuviel Nachdenken und Analysieren funktioniert letztlich nicht. Besser ist ein Vertrauen in die Intuition und ein Spüren des Inneren.

Man kann sich dem Selbst auf verschiedenen Zugängen annähern. Nachfolgend sind **fünf Wege** beschrieben. Die ersten beiden sind Wege des aktiven Suchens. Die drei weiteren Wege sind indirekte Wege ohne aktive Suche.



1. Aktive Suche / Selbsterforschung

Beim ersten Weg geht es um forschende, analysierende und selbstreflektierende Zugangsweisen:

- **Biographische Arbeit:** Roten Faden durch meine Vergangenheit erkennen.
- **Kindheitserfahrungen:** Lieder, Märchen, Geschichten, Lieblingsfilme, Träume, Traumberuf.
- **Freundschaften:** "Sag mir deine Beziehungen und ich sag dir, wer du bist".
- **Identität und Identifikation:** Mich über etwas oder jemanden wiedererkennen: "Was zu mir gehört, womit ich mich (teilweise) definiere, wo ich mich zugehörig fühle, worin ich mich wiederfinde, wo ich mich innerlich verwandt fühle, wo ich Gleiches entdecke, wo ich mich an anderen/anderem sehe". Das Selbst ist wie Licht: es ist dann sichtbar, wenn es gespiegelt wird.
- **Vorbilder** für bestimmtes Verhalten. Wo ich mir ein Stück abschneiden möchte. Was mir gefällt. Was mich anspricht - beispielsweise Entscheidungen, Haltungen, Überzeugungen, Einstellungen.
- Berührende **Feedbacks**, die ich erhalten habe. Feedbacks, die mich in meinem Wesen berührt haben.
- **Best self reflected:** Drei bis fünf Personen bitten, mir drei Geschichten über mich zu erzählen, wo mein ganz Eigenes zum Ausdruck kommt (Wesen, Authentisches).
- **Sehnsüchte** wahrnehmen: Das, was mich im Wesen ausmacht, liegt in meiner Sehnsucht verborgen und geborgen. Wenn wir unsere Sehnsucht kennen, wissen wir, wer wir im Kern unserer Person sind.
- **Leidenschaften** sind oft Wegweiser zum ganz Eigenen (z.B. leidenschaftlich Musiker sein).
- Mein **Handeln**, meine **Entscheidungen** und meine **Werke:** „Das habe ich gemacht!“ Darin wird mein Eigenes sichtbar (z.B. meine Werte, Talente, Begabungen).
- **Welt als Spiegelsaal:** Meine Beziehungen, Liebhabereien, Filme, Bücher, Poesie, Kunst, Musik.
- **Persönlichkeitstypologien** wie z.B. MBTI, Enneagramm.
- **Spezifische Wege:** Vision Quest, Daimon/Genius, wiederkehrende Fragen, Fantasiereisen, gestalterische Mittel.
- **Begleitete Übungen** durch einen Coach oder im Rahmen eines Seminars.
- Fragen zur **Selbsterforschung:** Für wen halte ich mich? Wer bin ich? Wer bin ich nicht?

2. Selbstbeobachtung im Alltag

Beim zweiten Weg geht es um die Beobachtung von sich selbst im Alltag. Wahrnehmen, wie man sich im Alltag erlebt. Dies ist der phänomenologische Weg.

- **Wo ich ganz in meinem Element bin.** Wo es in mir fließt. Wo ich mich ganz in meinem Element fühle. Wie der Fisch im Wasser. Wie der Vogel in der Luft. Was mir ganz und gar entspricht. Was ganz Meines ist. Was ich zutiefst als das Meinige erlebe. Wo es mich hinzieht. Wofür mein Herz schlägt. Was mich nicht loslässt. Was mich packt, fasziniert, inspiriert, beseelt. Wo ich eine ganz andere Kraft kriege. Wo ich Freude spüre. Wo ich aufblühe. Wofür ich brenne. Wo ich mit Haut und Haar dabei bin. Was mir besonders leicht von der Hand geht. Was mir besonders gut gelingt. Was ich wirklich gerne tue.

Stichwortverzeichnis

- Acht edle Übungen, 167
 Achtsamkeit, 242
 Achtsamkeit im Alltag, 171
 Affektbilanz, 150
 Affirmationen, 153
 Agency, 29
 Akedia, 203
 Aktivierungsübungen, 162
 Alarmsignale für Stress, 72
 Ambiguitätstoleranz, 221
 Angepasstes Kind, 17
 Angst, 121, 245
 Anima, 52
 Animus, 52
 Annehmen, 117
 Antreiber, 24, 224, 226
 Arbeit am Ego, 39
 Arbeit mit dem inneren Kind, 156
 Arbeitsplatzorganisation, 93
 Archetypen, 52
 Archetypenmandala, 151
 Archetypische Qualitäten, 150
 Ärger, 244
 Atemübungen, 163
 Aufrichtigkeit, 217
 Aufstellung, 149
 Ausdauerbewegungen, 83
 Aushalten, 117
 Ausstrahlung, 47
 Auszeiten im Alltag, 177
 Authentizität, 217
 Ba Duan Jin, 167
 Balance der drei Lebenswelten, 82
 Bauch, 139
 Begabung, 191
 Begeisterung, 124
 Beeinflussbar / Nicht-Beeinflussbar, 146
 Berufung, 191, 210
 Best self reflected, 205, 211
 Bestimmung, 210
 Bewegung, 83
 Bewusstheit, 242
 Bewusstsein, 65
 Bewusstseinsfunktionen, 51
 Bewusstseinsammlung, 168
 Bewusstseinsstrukturen nach Gebser, 236
 Beziehung zu sich selbst, 173
 Beziehungen, 195
 Big Five for Life, 190
 Biologisches Stressmodell, 71
 Bodyscan, 160, 242
 Burnout, 87, 88
 Umgang, 91
 Ursachen und Entwicklung, 89
 Burnout-Prozess, 87
 Chakren, 61
 Chakrenausgleich, 170
 Charakterstil, 28, 228
 Copingreaktionen, 46, 231
 Daimon, 33
 Dankbarkeit, 195
 Defragmentierung, 157
 Dialogischer Austausch, 42
 DISG, 54
 Disidentifikation, 148
 Dramadreieck, 22
 Drei "Gänge" der Seele, 83
 Drei Hauptstrassen im Stress, 76
 Drei Kraftzentren, 139
 Drei positive Verbindungen, 151
 Dreipunkt-Aufmerksamkeit, 169
 Dreisatzsätze, 153
 Dreistuhltechnik, 155
 Dynamik von Konflikten, 99
 EFT, 170
 Ego, 32, 35
 Ego abbauen, 212
 Ego-Arbeit, 209
 Egogramm, 19
 Ego-Verhalten, 227
 Eigenes Leben, 191
 Eigenwert, 201
 Einheit, 239
 Einschärfungen, 226
 Einstellungswerte, 125, 199
 Eisbergmodell, 12
 Eltern-Ich, 14
 Emotionale Kompetenz, 254
 Energetisches Menschenbild, 60
 Energie, 60
 Energiearbeit, 170
 Energiekompetenz, 93
 Energiekugel, 166
 Enkelgespräch, 205
 Enneagramm, 57
 Entscheidungstechniken, 154
 Entspannungstechniken, 164
 Entwicklungslinie, 66
 Entwicklungsstufen nach Cook-Greuter, 238
 Erdungsübungen, 160
 Erfolg, 200
 Erfüllung, 189, 198
 Erholungskompetenz, 79
 Erlaubnisse, 24, 225, 226
 Erwachsenen-Ich, 14, 17
 Erwartungsangst, 122
 Erweiterte Methoden, 165
 Eskalationsdynamiken, 101
 Essen, 33, 239
 Existenzielle Grundmotivationen, 187
 Existenzielle Wende, 43, 146
 Existenzieller Sinn, 146, 197
 Extreme Konflikthaltungen, 98
 Extrovertiert, 250
 Farbenlehre der Zeit, 82
 Farbtypen, 55
 Felder der Selbstführung, 69
 Feld-Intelligenz, 138
 Feuerbekämpfer, 148
 Flow, 136, 137
 Flow-Zustände, 137
 Fluss des Wandels, 111
 Folgegeist, 33
 Fragmentierung, 30
 Freies Kind, 17
 Führungstile, 55
 Fülle, 239
 Funktionsmodell TA, 16
 Fürsorgliches Eltern-Ich, 17
 Fussbad, 170
 Ganzheitliches Stressmodell, 74
 Gegenwärtigkeit, 213
 Gegenwelt, 82
 Gelassenheit, 117, 189, 248
 Genius, 33
 Gesundheit, 78
 Gewinner-Dreieck, 23
 Gewohnheiten, 96
 Gi Gong, 167
 Glaubenssätze, 220, 226
 Glück, 189, 193
 Glücksmomente, 194
 Grabrede, 205
 Grundangst, 122
 Grundfragen des Menschsein, 186
 Grundmotivationen, 44, 232, 233, 234, 235
 Grundmotivationen der Existenzanalyse im Überblick, 230
 Grundpositionen, 21
 Grundvertrauen, 120
 Gutes Leben, 188
 Halt, 119
 Haltung, 218
 Harvard-Prinzip, 107
 Heldenreise, 126
 Herkunftsszenario, 27
 Herz, 139
 Herzens- und Geistesruhe, 191, 203
 Herzensbildung, 174
 Herzenskraft, 139
 Herzfrequenzvariabilität HRV, 91
 Hetze, 202
 Hoffnungslosigkeit, 131
 IBP-Persönlichkeitsmodell, 27
 Ich, 51
 Ich-Zustände, 14, 17, 18
 Identifikation, 148
 Individuation, 53
 Innen/Aussen-Klarheit, 156
 Inner Game, 135
 Innere Abgrenzung, 110
 Innere Dämonen, 126
 Innere Klarheit, 106, 110
 Innere Konflikte, 102
 Innerer Dialog, 48, 147, 148, 177
 Inneres Kind, 184
 Inneres Team, 148
 Insights Discovery, 54
 Integrales Betriebssystem, 65
 Integrales Verständnis, 65
 Integriertes Erwachsenen-Ich, 16
 Intimität, 47
 Introvertiert, 250
 Jung'sche Typologie, 54, 56
 Keltisches Kreuz, 165
 Kernselbst, 27
 Kieselprinzip, 92
 Kind-Ich, 14
 Knower/Learner-Mindset, 223
 Kognitive Intelligenz, 138
 Kognitive Umstrukturierung, 77, 145
 Kollektives Unbewusstes, 52
 Kommunikationsmittel, 94
 Kommunikationsmodell TA, 20
 Kommunikationstypen, 253
 Komplexe, 51
 Konfliktdreieck, 106
 Konflikte, 97
 Konfliktkommunikation, 107
 Konfliktstil, 104
 Kopf, 139
 Körper/Geist-Zentrierung, 137
 Kränkungen, 180
 Kreativer Flow, 136
 Krise, 111
 Krisenintervention, 132
 Kritisches Eltern-Ich, 17

- Kundalini-Meditation, 169
 Kurzfristige Bewältigungsstrategien, 76
 Lataif, 239
 Lebensarbeit, 189, 193
 Lebenskunst, 189
 Lebensleitbild, 190, 205
 Lebenslust, 196
 Lebenspasswort, 33
 Lebensphasen, 190
 Lebensveränderungskrise, 113
 Logismoi, 203
 Logosynthese, 170
 Mandala, 151
 Mantras, 169
 MBTI, 54
 MBTI-Dimensionen, 250
 Meditation, 168, 213
 Meister, 209
 Menschenbild in der Existenzanalyse, 41
 Mentale Techniken, 153
 Mettameditation, 169
 Mindset, 13
 Misserfolg, 200
 Mögen, 192
 Motivation, 123
 Motivationstheorie, 49
 Mudras, 169
 Mut, 130, 247
 Nein sagen, 85, 86
 Neuromuskuläre Blockaden, 73
 Noodynamik, 49
 Nutzwert, 201
 Ontologischer Sinn, 197
 Opfer-Mindset, 175
 Optimaler Zustand, 142
 Ordnung im eigenen Haus, 172
 Pareto-Prinzip, 92
 Passivitätskonzept, 25
 Pentagon der Veränderung, 116
 Person, 47, 239
 Persona, 51
 Persönliche Entwicklung, 39
 Persönliche Konfliktgeschichte, 103
 Persönliche Rituale, 177
 Persönliches Lebensleitbild, 205
 Persönliches Wachstum, 206, 214
 Persönlichkeit, 37
 Persönlichkeitsentwicklung, 206, 207, 241
 Phasen der Verarbeitung bei tiefgreifenden Veränderungen, 121
 Platz einrichten, 156
 Positive Energy, 140
 Positive Gefühle, 195
 Positive Living, 172
 Positive Psychologie, 195
 Positive Thinking, 140
 Positive und negative Zustände, 243
 Powerfragen, 182
 Prägungen, 209
 Pranayama, 163
 Präsenz, 136, 213
 Präsenzübungen, 162
 Prioritäten, 92
 Pro-Glück-Haltungen, 194
 Progressive Muskelentspannung, 164
 Projektionen, 102
 Psychodynamik, 49
 Psychologische Spiele, 22
 Qi, 60, 167
 Qualitäten des Seins, 239
 Quellen der inneren Ruhelosigkeit, 204
 Raum, 118
 Rechtes Mass, 202
 Redefinieren, 25
 Reife, entwickelte Persönlichkeit, 208, 240
 Reptilienhirn, 73
 Resilienz, 129, 134
 Ressourcen, 79, 152
 Ressourcengürtel, 151
 Rhythmus, 172
 Rituale, 115, 172
 Säulen der Identität, 193
 Schatten, 51
 Schattenfunktion, 252
 Scheitern, 200
 Schere der Zeit, 205
 Schlaf, 84
 Schockphase, 132
 Schutz, 118
 Seelische Vermögensbildung, 215
 Sein Leben führen, 186
 Selbst, 27, 32, 33, 53, 210
 Selbstablehnung, 183
 Selbstbehauptung, 98
 Selbstbeziehung, 177
 Selbstcoachingfragen, 147
 Selbstdistanzierung, 144, 254
 Selbstentspannungstechniken, 164
 Selbstforschung, 211
 Selbstführung in Konflikten, 97, 105
 Selbstfürsorge, 176
 Selbstgespräch, 177
 Selbstkompetenz, 207
 Selbstkontakt, 177
 Selbstmanagement, 92
 Selbstregulation, 135, 254
 Selbstregulation bei Krisen, 142
 Selbstsicherheit, 247
 Selbstverantwortlicher-Mindset, 222
 Selbstverantwortung, 174, 188
 Selbstvertrauen, 247
 Selbstverwirklichung, 207, 210
 Selbstwahrnehmung, 211, 254
 Selbstwert, 178
 Stockwerke, 180
 Selbstwertverletzungen, 180
 Selbsterstörung, 183
 Sich nähren, 172
 Sinn, 125, 197
 Skript, 226
 Skriptarbeit, 209
 Somatische Intelligenz, 137
 Somatische Methoden, 144, 158
 Somatisches Mischpult, 136, 161
 Sorgfalt, 202
 Spalt, 141
 Spirit, 124
 Spirituelle Sichtweise, 34
 Spiritueller Weg, 191
 Stabile Ich-Instanz, 109
 Stabile Zonen, 119
 Starkes Ich, 48, 207
 Sterbende bereuen, 186
 Stimmigkeit, 43, 154, 188
 Stress, 70
 Stressursachen, 75
 Stresssymptome, 72
 Strukturmodell, 14
 Success beyond Success, 175, 200
 Suffizienz, 202
 Symbiose, 25
 Talente, 191
 Tanz der fünf Rhythmen, 169
 Tetralemma, 155
 Tiefe und Mitte, 213
 Timeline, 149
 Transaktionsanalyse, 14
 Trauer, 121, 122
 Traumatische Krise, 113
 Treppenmodell, 25
 Trübungen, 15
 Typologie, 11
 Übergänge, 111, 112
 Übertragungen, 102
 Überzeugungen, 12
 Übungspraxis, 171
 Umfeld, 213
 Umgang mit Veränderungen, 111, 130
 Unbedingte Selbsttreue, 120
 Unbewusstes, 52
 Universelle Lebensweisheiten, 187
 Unproduktive Konfliktkommunikation, 108
 Unterstützung, 131
 Urvertrauen, 120
 Verantwortlicher-Mindset, 175
 Verlust das Selbststeuerung, 101
 Vertikale Entwicklung, 209
 Vertrauen, 119, 120
 Vertrauenskreuz, 108
 Vier Elemente, 62
 Vier Quadranten, 66
 Vier Zimmer des Wandels, 115
 Vier Zonen der Wahrnehmung, 243
 Volition, 128, 246
 Vorstellung, 189
 Wachstumsorientierter Mindset, 221
 Wahres Selbst, 33
 Wahrhaftigkeit, 217
 Wahrnehmung, 100
 Was stärkt mich?, 80
 Wechselatmung, 163
 Wege zum Selbst, 211
 Wege zur Verbesserung des Selbstwertgefühls, 181
 Werte, 13, 218, 219
 Wesen, 206
 Wesenskern, 27
 Willenskraft, 128
 WOOP, 153
 Wunde Punkte, 102
 Würde, 47
 Wut, 244
 Yoga, 167
 Zeit mit sich, 171
 Zentrierung, 136
 Zentrierungsübungen, 158
 Zentrum, 159
 Zustand, 65
 Zustimmung, 43
 Zweite Haut, 166

