

Inhalt

Prolog	7
Einleitung und Ermutigung	9
Erlernte Hilflosigkeit	11
Für wen und wofür ist dieses Buch geeignet?	12
Plan A und Plan B	14
Resilienz und Hypnose	15
Alltags-Ich und Unbewusstes	17
Gefühls- und Seinszustände	19
Psychotherapie: Lernen in Begegnung	20
Einige Vorbemerkungen zu den Übungen	21
1. Erkennen: Einfach nur den Ist-Zustand wahrnehmen	23
Übung – Achtsamkeit	25
Wozu ist diese Übung da?	28
Übung – Abgewandelte Achtsamkeitsübung	30
2. Der Geist, der stets verneint: Warum Verändern bisher nicht leicht war	31
Übung – Das helle und das dunkle Land	34
Wozu ist diese Übung da?	37
Um eine Veränderung herbeizuführen, muss man eine Veränderung herbeiführen.	39
Darf sich jetzt etwas verändern?	39
Übung – Nachfragen, was das Symptom „will“	41
3. Respekt: Wozu war es bislang so, wie es ist?	45
Übung – Vorübergehend Lasten ablegen: Die fünf Päckchen	47
Wozu ist diese Übung da?	50
4. Plan B: Warum ein Schritt nach dem anderen?	53
Übung – Ziele und persönlicher Plan B	54
Übung – Hindernisse auf meinem Weg verstehen und überwinden	56
Übung – Rückfall vorwegnehmen	59
5. Sicherheit: Von außen nach innen	61
Leben Sie in sicheren Lebensumständen?	62
Sind Sie innerlich gefestigt?	63
Wozu ist die folgende Übung da?	64
Übung – Der innere Garten	65

6. Eröffnung der inneren Bühne	69
Übung – Zwei innere Landkarten	72
7. Verhandeln: Die Kunst des inneren „Multilogs“	79
Übung – Das innere hilfreiche Team in den inneren Garten einladen	81
Wozu ist diese Übung da?	84
8. Rückbezug: Das Anknüpfen an schon einmal Gekanntes	85
Ressourcendiagramm	86
Belastungsdiagramm.	87
Übung – Eine Ressource aktivieren	88
9. Entwicklung: Kräfte bündeln und Hürden überwinden	93
Übung – Das Ressourcen-Team	95
Wozu ist diese Übung da?	97
10. Erholung und Belohnung: Pausen zwischendurch	99
Übung – Das klärende Bad	102
Wozu ist diese Übung da?	104
Nachwort und Ermutigung	107
Epilog	110
Literatur zum Weiterlesen	111
Empfehlenswerte Literatur	112

Die im Buch mit diesem Zeichen



gekennzeichneten Übungen befinden sich auch auf der beiliegenden CD.