

# Inhaltsverzeichnis

|                      |          |
|----------------------|----------|
| <b>Vorwort .....</b> | <b>7</b> |
|----------------------|----------|

## **Teil I Vernünftig miteinander umgehen**

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 Unser emotionales Wohlbefinden .....</b>                      | <b>13</b> |
| Gefühle wertschätzen .....                                         | 14        |
| Lob zeigen .....                                                   | 16        |
| Nicht etikettieren .....                                           | 16        |
| <b>2 Warum wir tun, was wir tun .....</b>                          | <b>19</b> |
| Die Regulierung unserer Emotionen .....                            | 20        |
| Unsere Reaktion auf Stress .....                                   | 21        |
| Der Zusammenhang zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln ..... | 25        |
| <b>3 Die gemeinsame Arbeit mit inneren Bildern .....</b>           | <b>29</b> |
| Innere Bilder gestalten .....                                      | 30        |
| Wie Sie sich neue Ziele setzen können .....                        | 33        |
| Bilderarbeit und Veränderung .....                                 | 33        |
| Die Grundlagen der Arbeit mit inneren Bildern .....                | 35        |

## **Teil II Was wollen wir trainieren?**

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>4 Die Selbstwahrnehmung .....</b> | <b>39</b> |
| <b>5 Innere Bilder .....</b>         | <b>49</b> |
| <b>6 Gefühle verstehen .....</b>     | <b>57</b> |

## **Teil III Neue Herausforderungen**

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>7 Veränderungen als Herausforderungen .....</b> | <b>65</b> |
| <b>8 Auf Veränderungen vorbereiten .....</b>       | <b>71</b> |
| <b>9 Im Veränderungsprozess .....</b>              | <b>75</b> |

## **Teil IV Der Umgang mit Stress**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b>10 Was ist Stress?</b> .....       | 80 |
| <b>11 Neue Gefühle erzeugen</b> ..... | 89 |

## **Teil V Vom Umgang mit der Angst**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| <b>12 Denken, fühlen, handeln</b> .....       | 99  |
| <b>13 Vom Umgang mit unseren Sorgen</b> ..... | 105 |

## **Teil VI Es geht los!**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| <b>14 Ziele setzen, Erfolge feiern!</b> ..... | 117 |
|-----------------------------------------------|-----|