

Inhalt

	Vorwort und Einleitung	9
1.	Das Strukturmodell für Projektentwicklung	12
2.	Die eigene Person als Projekt: Techniken des Selbstmanagements	22
2.1	Ressourcenaktivierung und Ressourcenaufbau	23
2.1.1	Der allgemeine Weg der Ressourcenaktivierung	24
2.1.2	Ressourcenpools	32
2.1.2.1	Allgemeine Ressourcen	33
2.1.2.2	Fachspezifische Ressourcen	34
2.1.2.3	Kommunikationsspezifische Ressourcen	35
2.1.2.4	Störungsspezifische Ressourcen	36
2.1.2.5	Planungsspezifische Ressourcen	37
2.1.2.6	Gebundene Ressourcen	38
2.2	Ressourcenaufbau	39
3.	Reframingstrategien	43
4.	Umstrukturierung hindernder oder einschränkender Lebensmotive	52
4.1	Dysfunktionale Matrizes im Leben	53
4.2	Exkurs: Die Notwendigkeit der Restrukturierung	56
4.3	Umstrukturierung hindernder Überzeugungen	58
4.3.1	Identifizieren der problematischen Situation	61
4.3.2	Die Analyse dysfunktionaler Überzeugungen	62
4.3.3	Die Tiefenbotschaft dysfunktionaler Überzeugungen	65
4.3.4	Kräfte freisetzen	66
4.3.5	Die sprachliche Restrukturierung	70
4.3.6	Der Neuaufbau	73
4.3.7	Die Konsolidierung des Neuaufbaus	74
5.	Strategien zur rechtzeitigen Einflußnahme auf das Burn-Out-Syndrom	81
5.1	Wer oder was treibt uns eigentlich?	84
5.1.1	Eine Strukturierungshilfe zum Auffinden von Treibern	87

5.2	Die Historie der Treiber	88
5.3	Die Entwicklung von Gegenstrategien	93
5.3.1	Eine Gegenstrategie in vier Schritten	98
5.4	Eine Sammlung weiterer Gegenstrategien	100
6.	Die innere Beraterin: Eine Strategie des Dissoziierens	102
6.1	Das Grundmuster der Methode und seine drei Versionen	105
6.2	Der Ablauf im Schaubild	106
6.2.1	Die belastende Situation wird definiert	108
6.2.2	Das rechtzeitige Erkennen einer befürchteten Situation - Die Entdeckung von Frühwarnzeichen	109
6.2.3	Das Etablieren der beratenden Person	111
6.2.4	Die Suche nach der „offenen“ Seite	115
6.2.5	Die beratende Person wird mit ihrer speziellen Aufgabe vertraut gemacht	117
6.2.6	Die Wahl der adäquaten Version	119
6.2.7	Probe aufs Exempel	120
6.2.8	Ökonomisieren, trainieren und generalisieren	123
7.	Der Umgang mit Persönlichkeitsteilen	126
7.1	Das Teile-Modell	126
7.1.1	Exkurs über unbewusste Funktionen	132
7.1.2	Die Kommunikation mit unbewußten Persönlichkeitsteilen	135
7.1.2.1	Ein Symptom wird gefunden	136
7.1.2.2	Die Sprachlosigkeit wird überwunden	138
7.1.2.3	Die positive Funktion des Symptoms	138
7.1.2.4	Der Vorgriff auf die Zukunft	140
7.2	Der Umgang mit persönlichen Inkongruenzen und konflikthaften Persönlichkeitsteilen	143
7.2.1	Wer ist für meine Zukunft verantwortlich?	148
7.2.2	Einwände und Zweifel: Herzlich willkommen	149
7.2.3	Integration durch Ressourcenaustausch	151
8.	Die Kreativitätsstrategie „Träumer-Kritiker-Realist“	156

8.1	Einführung	156
8.2	Zum Begriff „Kreativität“	160
8.3	Die Creativ-Konferenz	165
8.3.1	In der Verschiedenheit liegt die Einheit	166
8.3.2	Auch Kreativität braucht einen festen Rahmen	170
8.3.3	Der Verlauf	172
8.3.4	Anregungen und Hinweise für die Durchführung	177
8.3.4.1	Perspektivenwechsel	177
8.3.4.2	Die Perspektive der anderen	177
8.3.4.3	Das Arbeiten mit der Timeline	179
8.3.4.4	Ressourcen für die Realisierung eines Projektes	182
8.3.4.5	Eine Zeitreise	184
8.4	Anregungen für die Anwendung der Strategie in Gruppen	187
9.	Ein Blick auf andere Veränderungsmodelle	190
9.1	Die Zukunftswerkstätten von R. Jungk	190
9.2	Das Modell der Organisationsentwicklung	192
9.3	Mögliche Erweiterungen durch NLP-Methoden	195
10.	Abschluß	198
Literatur		199