

Inhalt

Einleitung 5

Wichtige Voraussetzungen 10

Der Workshop 12

Teil I – Arbeitsbuch 16

Abschnitte

- 1 Was beschäftigt mich? 17
- 2 Wo stehe ich? 35
- 3 Was hat mich geformt? 69
- 4 Wer bin ich? 105
- 5 Was will ich? 139
- 6 Was werde ich jetzt tun? 173
- 7 Ich lerne handelnd 199

Aufgaben

- 1 Meine Frage 18
- 2 Vereinbarungen 32
- 3 Wie empfinde ich meine aktuelle Arbeitssituation? 36
- 4 Zwischen Gestern und Morgen 46
- 5 Berufsleben, Anfang und Ende 48
- 6 Zeitgestaltung 59
- 7 Meine Kunden 61
- 8 Mein Chef sagt ... 63
- 9 Bisheriger Ertrag 66
- 10 Noch einmal: meine Frage 68
- 11 Wie empfinde ich mein Leben? 70
- 12 Eine breitere biographische Perspektive 71
- 13 Ereignisse in meinem Leben 81
- 14 Meine Lebensphasen 93
- 15 Zeitgeist 95
- 16 Bisheriger Ertrag 101
- 17 Noch einmal: meine Frage 103
- 18 Wie erlebe ich mich selbst? 106
- 19 Themen in meinem Leben 107
- 20 Noch einmal: das Arbeitsleben 114
- 21 Meine Inspirationsquellen 125
- 22 Grundwerte 136
- 23 Was empfinde ich, wenn ich an meine Zukunft denke? 140
- 24 Bisheriger Ertrag 141

- 25 Szenarien 150
- 26 Fragen aus meiner Umgebung 167
- 27 Noch einmal: Szenarien 169
- 28 Bisheriger Ertrag 170
- 29 Noch einmal: meine Frage 171
- 30 Endgültiges Szenario 174
- 31 Rückblick auf Entscheidungen 175
- 32 Schritt-Szenarien 189
- 33 Was empfinde ich bei meinem ersten Schritt? 193
- 34 Schritte-Plan 194
- 35 Was wollte ich? 206
- 36 Erfahrungen 207
- 37 Was werde ich jetzt tun? 208

Unterstützende Übungen

- Entwicklung 52
- Wahrnehmen 79
- Wende 117
- Bewegliche Vorstellung 147
- Entwerfen 187

Übungstips

- Die Frage eines anderen 27
- Bildhaftes Beschreiben 31
- Charakterisieren einer Pflanze, eines Strauchs oder Baums 42
- Charakterisieren eines Stimmungsbildes 43
- Darstellung von Werden und Vergehen einer Pflanze 57
- Innere Erfahrungen von Tod und Geburt 77
- Rückblick auf ein emotionales Geschehen 91
- Verhältnis anderer zu ihrer Arbeit 99
- Empathie und Konfrontation als Gesprächshaltung 112
- Menschenbilder meiner Umgebung 120
- Qualitäten von Körper, Seele und Geist 124
- Die Inspirationsquelle anderer 134
- Worum es mir bei »Zusammenstößen« geht 146
- Szenarien für einen festlichen Anlass 162
- Bilderhellende Fragen 166
- Ergriffene Initiativen 179
- Wie wird auf meine Schritte reagiert? 180
- Welche Fragen werden mir gestellt? 181
- Interesse für das, was mir zuwider ist 182

Erläuterungen

- Leben mit Fragen 23
- Bildhaftes Beschreiben 28
- Arbeiten mit Farbe 39
- Charakterisieren 41
- Unterstützende Übungen 51
- Entwicklung 52
- Geburt und Tod im Lebenslauf 74
- Untersuchung der Vergangenheit 84
- Lebensphasen und Arbeit 97
- Das Gespräch 110
- Ihr Menschenbild? 119
- Wer bin ich? 121
- Inspiration im täglichen Leben 128
- Meine zentrale Frage für die Zukunft 143
- Untersuchung der Zukunft 153
- Im Gespräch über Szenarien 163
- Unternehmen Lebenslauf 178
- Tips geben und bekommen 195
- Lernen durch Handeln 200

Teil II – Hintergründe 211

Einführung 213

Ich und meine Arbeit 214

- Seine Laufbahn selbst steuern 216
- Der Arbeit einen Sinn geben 217
- Grundmotivationen 218
- Integration von Arbeiten, Lernen und Leben 220

Lebensphasen und Arbeit 222


- Charakteristische Züge der Lebensphasen 226

Krise und Transition im Lebenslauf 236

- Eingehendere Betrachtung des Transitionsprozesses 237
- Was kann man selbst dazu tun, um Transitionen fruchtbar werden zu lassen? 245
- Zusammenfassung 247

Beispiel einer Krise 248

- Cézannes Leben 251
- Das Rätsel der Umgestaltung 253



Menschen betrachten 259

 Menschenbilder 261

 Unsere Weltsicht 264

 Ich bin 271

Wer bin ich? 276

 Körper, Seele und Geist 277

 Karma und Reinkarnation 282

Anhang – Schemata 289

Schema 1: Bisheriger Ertrag

Schema 2: Ergebnisse der Zukunftsuntersuchung

Schema 3: Beim Handeln lernen

Literaturhinweise 297