

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>1 Alles gut?</b> .....	9
1.1 Veränderte Beweggründe fordern einen „Spurwechsel“ .....	9
1.2 Bindungsfähigkeiten .....	11
1.3 Eigenschutz .....	14
1.4 Eine große Aufgabe .....	16
<b>2 Pass gut auf dich auf!</b> .....	22
2.1 Worauf ich im Grunde bezogen bin .....	22
2.2 Eine Behandlung .....	23
2.3 Akzeptierte Kommunikation .....	26
2.4 Natur und Charakter .....	29
2.5 Das therapeutische Vorgehen .....	32
2.6 Ein Resümee .....	34
<b>3 Halt die Ohren steif!</b> .....	39
3.1 Grundeinstellung und Beweglichkeit .....	39
3.2 Die Hörerwartung .....	45
3.3 Charakter zeigen .....	51
<b>4 Das lass mal meine Sorge sein</b> .....	55
4.1 Meine Grundsorge .....	55
4.2 Augenmerk und Bewegungsrichtung .....	59
4.3 Von Bewegung und Bewegungslast .....	62
4.4 Die Richtung stimmt wieder .....	70

<b>5 Ohne Zweifel!</b> .....	78
5.1 Die Kompetenzproblematik .....	78
5.2 Eigenanforderung .....	82
5.3 Bindung und Bewegung .....	84
5.4 Eigenkompetenz .....	92
<b>6 Ein gutes Gefühl</b> .....	95
6.1 Das Bauchgefühl .....	95
6.2 Sich sicher fühlen oder mit Sicherheit selbst fühlen ..	101
6.3 Ein festes Band knüpfen .....	103
6.4 Einen Gefühlsschutz aufbauen .....	107
6.5 Das Wohlergehen fühlen können .....	108
6.6 Gefühlsfeste Persönlichkeit .....	109
<b>7 Mit mir nicht!</b> .....	111
7.1 Ein völliger Umschwung .....	111
7.2 Dabei sein ist nicht alles .....	115
7.3 Irgendwo zwischen bravem Mädchen und frecher Göre .....	118
7.4 Zusammenfassung .....	123
<b>8 Von ganzem Herzen</b> .....	127
8.1 Ich habe noch etwas vor .....	127
8.2 Ja, ich will .....	131
8.3 Von ganzem Herzen .....	133
8.4 Das ist mein Anspruch .....	137
8.5 Unter Eigeneinfluss stehen .....	138
8.6 Wohlwollen und Wohlgefühl .....	140
<b>9 Anhang</b> .....	142
9.1 Vorbemerkung .....	142
9.2 Kreisläufe und Fragestellungen .....	144

9.2.1 Eigenbeziehung . . . . .	144
9.2.2 Eigenerwartung . . . . .	146
9.2.3 Eigensorge . . . . .	148
9.2.4 Eigenkompetenz . . . . .	150
9.2.5 Eigengefühl . . . . .	152
9.2.6 Eigenantrieb . . . . .	154
9.2.7 Eigenwille . . . . .	156
9.2.8 Eigenmotivation, Eigenart und gesunder Selbstschutz . . . . .	158
9.3 Der Crashtest . . . . .	161
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>163</b>