

# Inhalt

Unser Gefängnis	9
Gebrauchsanleitung für die Key to see®-Methode	10
Zur Handhabung dieses Buches	11
Vorwort	
Zwei Erkenntnisse vorab	13
<b>KAPITEL 1: Meine Beziehungen und ich</b>	25
Du und ich für immer. Immer?	25
Was haben meine Liebesbeziehungen mit mir zu tun?	29
Der geheime Code für gelingende Beziehungen	32
Traumprinz, Traumprinzessin gesucht	35
Meine und deine Bedürfnisse	38
Wer ist wirklich gut für mich?	40
Das Gesetz der Anziehung	43
<b>KAPITEL 2: Der blinde Fleck</b>	50
Die Theorie des blinden Flecks	50
Wie entstehen blinde Flecke?	53
Selbstbild versus Fremdbild	56
<i>Der blinde Fleck und die Key to see®-Methode:</i>	
Der Schlüssel zum Sehen	61
<b>KAPITEL 3: Maschinen oder:</b>	
<b>Was uns im Leben wirklich antreibt</b>	68
Eine Reise zu uns selbst	68
Was uns antreibt	72
Die Maschinen und ihre Eigenschaften:	
Beispiele aus dem Coaching	75
Welche Maschine treibt mich an?	81
Die innere Balance	88
Weg mit dem Deckel oder ... Krisen-Prävention	95

<b>KAPITEL 4: Die Bedeutung von Fabeln und Bildern</b>	105
Tiere als Spiegel charakterlicher Stereotype	105
Vom Tier zum Menschen	108
<b>KAPITEL 5: Von der Maschine zum Verhalten</b>	116
Unsere unbewusste Motivation	116
Von der Motivation zum Typ	121
<b>KAPITEL 6: Die Skalierung des Lebens</b>	136
Sind wir immer gleich?	136
Untypische Momente	139
<b>KAPITEL 7: Die Maschinen und ihr Treibstoff:</b>	
<b>Die Rolle der Leidenschaften</b>	142
Die Geschichte der Leidenschaften	142
Welcher Treibstoff für welche Maschine?	144
<b>KAPITEL 8: Zwischenstation:</b>	
<b>Wo stehen wir gerade?</b>	150
Mehr Fremdbilder	150
Was die Maschinen bewirken	151
<b>KAPITEL 9: Kröten schlucken und sich selbst neu kennenlernen</b>	157
Durchaus hartnäckig	157
Weg mit dem Deckel	158
Welche Kröte darf es sein?	169
<b>KAPITEL 10: Selbstporträts:</b>	
<b>Was uns die Erfahrungen anderer sagen können</b>	181
So bin ich!	181
Maschine Kampf	182
Maschine Liebe	187
Maschine Harmonie	192

Maschine Erfolg	196
Maschine Individualität	203
Maschine Macht	211
Maschine Wissen	219
Maschine Perfektion	223
Maschine Sicherheit	228
Maschine Spaß	233

## **KAPITEL 11: Umkehr: Wie wir unseren**

<b>Leidenschaften begegnen können</b>	242
Schluss mit dem Mangel	242
Das Gegenteil der Leidenschaft	246
Umkehrung ist Heilung	257

## **KAPITEL 12: Die Chemie zwischen Menschen:**

<b>Von wem wir uns angezogen fühlen</b>	259
Fünf aus neun	259
Wer mit wem?	264

<b>Nachwort</b>	268
Das Enneagramm	268
Meine Vision	270
Wer coacht den Coach	274
Ich will so bleiben, wie ich bin	277
Danke	281

<b>Anhang</b>	284
Literaturempfehlungen	284
Die Key to see®-Akademie	285
Anmerkungen	287