

Inhalt

Kapitel 1:

Wie Sie wahres Selbstvertrauen

erwerben 15

Starten Sie Ihren persönlichen

Wachstumsprozess 15

Die Methode des Clowns als

Lebensschule 17

Was muss ich können, um wahres

Selbstvertrauen zu erlangen? 23

Wie gelangen wir vom Denken ins Fühlen? 25

Übung 1: *Ihre persönliche Blumenwiese* 27

Bei sich sein – was heißt das und wie

geht das? 30

Wie uns der Atem hilft. 36

Übung 2: *Das tägliche Tänzchen* 38

SOS-Notfalltropfen für Ihr Selbstvertrauen:

Die innere Achse 42

Was tun im Konflikt? 44

Inhalt

Wahres Selbstvertrauen im Gespräch	45
Zwei praktische Beispiele aus der Arbeitswelt	47
Was ist zu tun, wenn man sich selbst zu sehr unter Druck setzt?	50
Übung 3: Neue Stabilität, die durch Druck entsteht	52
Wie kann ich äußeren Druck für meine innere Stabilität nutzen?	53
Probleme annehmen – ja oder nein?	56
Übung 4: Ihr kleiner persönlicher Ball	57
Ein guter Schluss zielt alles	62
Was Sie in diesem Kapitel erfahren haben	66
Kapitel 2:	
Wie Sie sich stabilisieren	68
Lernen Sie einen mächtigen Verbündeten kennen – Ihre Atemsäule	68
Übung 5: Die innere Achse	69
Das Käsetheken-Syndrom	73
Übung 6: Das Innen und das Außen	74

Entspannung ist nicht gleich Entspannung.	77
Übung 7: <i>Das IH-HU-Manöver.</i>	79
Übung 8: <i>Der Paternoster.</i>	80
Wie wir uns einen Schutzraum schaffen	82
Bilden Sie Ihre Atemblase	83
Übung 9: <i>Wo ist meine Body Buffer Zone?</i>	84
Übung 10: <i>Das Training meiner Atemblase</i>	86
Der Gang durch die Fußgängerzone	86
Kontrollieren Sie die Energie, die Sie abstrahlen	89
Die goldene Regel im Umgang mit Konflikten.	90
Übung 11: <i>Abgesetzte Bewegungen</i>	94
Sich selbst in den Fokus rücken	95
Wie maximales Selbstinteresse zu spielerischem Erfolg führt.	96
Wecken Sie in sich das Gefühl der inneren Stärke.	99
Übung 12: <i>Unser Torso-Atem</i>	99
Verkörperertes Handeln – ohne Atmung geht nichts.	101
Übung 13: <i>Clown-Tai-Chi</i>	102

Wie wir einem anderen Menschen die Hand geben	103
Ein wichtiges Prinzip: Legen Sie nicht gleich los	104
Das pure Spiel in der Clown-Methode	110
Mit der Fokusbeziehung dem Zweifel ein Schnippchen schlagen	113
Der Zwilling	114
Übung 14: <i>Ich bin</i>	116
Übung 15: <i>Ich finde es gut</i>	117
Was Sie in diesem Kapitel erfahren haben	118
Kapitel 3: Wie Sie sich vom reinen Funktionieren befreien	120
Fremdbestimmung und Eigenbestimmung	121
Die Magie des Staunens	122
Übung 16: <i>Let's staun!</i>	124
Ihr Staunen ist die Wertschätzung des Augenblicks	125
Das Loch in der Tasche – sich selbst und andere anders erleben	126
Übung 17: <i>Sich willkommen fühlen</i>	127
Wie vergrößere ich meinen inneren Raum?	130

Übung 18: <i>Ihr Energiewesen</i>	131
Über die Kunst, sich inspirieren zu lassen	137
Was berührt uns, wo berührt es uns, wie berührt es uns?	139
Übung 19: <i>Fragen auf sinnliche Art und Weise</i> <i>stellen – Teil 1</i>	139
Übung 19: <i>Fragen auf sinnliche Art und Weise</i> <i>stellen – Teil 2</i>	141
Und der Clown fragt weiter	142
Übung 19: <i>Fragen auf sinnliche Art und Weise</i> <i>stellen – Teil 3</i>	142
Übung 19: <i>Fragen auf sinnliche Art und Weise</i> <i>stellen – Teil 4</i>	144
Die beseelte Welt des Clowns	148
Die Kunst, andere Menschen zu inspirieren	150
Welches Beziehungsangebot mache ich?	153
Ich als Komplize anderer Menschen	156
Gegen das Misstrauen – nehmen und loslassen	160
Übung 20: <i>Mal was anders tun</i>	163
Was Sie in diesem Kapitel erfahren haben	164

Kapitel 4:

Wie Sie äußeren Druck spielerisch

nutzen können 166

To do or to be 167

Ein Clown weicht dem Druck niemals aus.

Er sucht ihn 169

Übung 21: *Herkunft und Ziel* 169

Der klare Anfang. Und das klare Ende. 173

Wie reagiere ich auf Druck? 175

Übung 22: *Der bewegte Standpunkt*. 177

Wir haben Ziele. Und wir kontrollieren sie 179

Übung 23: *Das Energiekreuz* 181

Der Charakterclown betritt die reale Welt. 182

Übung 24: *Der Raum als Partner*. 184

Wie wir aus Druck Leidenschaft machen. 187

Wie wir mit zusätzlicher Energie umgehen lernen 189

Jede Beziehung braucht ein Gegenüber 192

Die Statusbeziehung – wenn Druck und

Gegendruck uns ins Spiel bringen. 195

Übung 25: *Die Wand, mein unterer Rücken und*

meine Füße. 196

Das »große Ja« in der Statusbeziehung	196
Das Ich braucht das Du	199
Hochstatus und Tiefstatus aus der Perspektive des Clowns	202
Wie wir den Statuswechsel herbeiführen	207
Vorhang auf für ein Statusspiel	211
Wo der Spaß aufhört	216
Übung 26: Meine Spaßgrenze.	218
Auch der Hochstatus darf fragen	223
Reagieren Sie auf Druck nicht mit Verletzung	227
Was Sie in diesem Kapitel erfahren haben	230
Kapitel 5:	
Wie Sie mit Krisen umgehen.	232
Wenn kein Problem zu haben, zum Problem wird.	232
Was ist denn eine Krise?	234
Scheitern: ein großes Missverständnis	237
Die Kunst des Stolperns	239
Es geht uns ums Fallen	242
Lassen Sie es kippen	244
Übung 27: Es kippen lassen	245
Wie wir uns mit dem Problem verbünden	247
Welche Lösungen halten Probleme für uns bereit?	249

Inhalt

Der Konflikt und seine Folgen	254
Die Kräfteverhältnisse im Konflikt	258
Was habe ich davon?	261
Warum der Clown nicht an Glaubenssätze glaubt.	262
Übung 28: <i>Das Schaukeln auf dem Konflikt</i>	263
Streiten mit Humor	265
Die Austerntechnik	266
Die Scheiterbeziehung.	268
Uns steht alles zu, wenn wir es uns selbst gönnen	274
Flirten Sie mit Ihrem Scheiterpartner	276
Was Sie in diesem Kapitel erfahren haben	279
Kapitel 6: Wie Sie nichts mehr müssen, sondern nur noch wollen	281
Das Lösen der Reaktionskette	283
Wollen ist nicht das Gegenteil von Müssen.	284
Wollen will gelernt sein.	285
Der Clown führt uns von innen nach außen.	286
Übung 29: <i>Die Verbindung mit der Essenz</i>	289
Wie wir unser Mitgefühl weiter stärken.	291
Übung 30: <i>Das Spiel mit Projektionen</i>	291

Übung 31: <i>Ich umgebe mich mit Essenz.</i>	292
Damit uns der Zweifel nicht spaltet	293
Der magische Augenblick	297
Übung 32: <i>Wie sich ein magischer Augenblick anfühlt.</i>	299
Die Welt mit anderen Augen sehen	301
Übung 33: <i>Den magischen Augenblick herbeiführen</i>	301
Das Wollen in der Beziehung.	303
Die Clownmethode als Lebensstil	305
Was Sie in diesem Kapitel erfahren haben	306
Danksagung.	307
Clownschule Michael Stuhlmiller	309