

Inhalt

Einleitung	11
1 Leben ist Bewegung und Wandel	13
Das einzige Beständige ist der Wandel	13
Panta rhei – Alles fließt	15
Wandel ist so toll wie schrecklich	16
Veränderungen machen Angst	18
Sicherheit ist notwendig	21
Wachstum und Sicherheit	23
Das Gehirn sucht Kohärenz	25
Wenn uns Neues kränkt	27
Zwei schwere Kränkungen für Gudrun	30
Kränkungen machen unflexibel	33
Wunde Punkte und alte Ängste	37
Erlernte Hilflosigkeit	39
Werteverlust führt zu Verbitterung	40
Das Labyrinth als Lebensweg	43
Wandel bringt Konflikte	46
Wandel beginnt in uns	47
Das Paradox der Veränderung	50
1. <i>Veränderung heißt nicht, anders zu werden als Sie sind</i>	51
2. <i>Der Weg der Veränderung geht über Erleben und Selbstannahme</i>	51
3. <i>Solange man ein Symptom bekämpft, wird es schlimmer</i>	52

4. <i>Das Ziel der Veränderung ist Ganzheit</i>	53
5. <i>Veränderung geschieht im Hier und Jetzt</i>	54
Scheitern beschämt	55
Aus Fehlern lernen?	57
Neugier: die Lust auf Neues	60
2 Veränderung durch Loslassen und Dranbleiben . . .	65
Zur Wandlung gehört Loslassen	65
Die Angst, loszulassen	68
Eine Geschichte über die Angst vor dem Loslassen	71
Vertrauen gibt Sicherheit	73
Dem Herzen Raum geben	76
Intuition hilft, loszulassen	78
Wie kann ich gleichzeitig loslassen und dranbleiben?	80
Über das Festhalten	84
Der Krampfreflex des Festhaltens	86
Die Kontrolle loslassen	89
Ich kann dich nicht verändern	92
Festhalten an der Opferposition	95
Nur für heute	97
Nur im Hier und Jetzt ist Wandel möglich	100
Das Vergangene ist vorüber	101
3 Umbrüche und Krisen	105
Umbrüchen wirksam begegnen	105
Ungewollte Umbrüche	106
Mein Paradies lag woanders	107
Das Leben gibt dir Zitronen, mach Limonade draus	109
Trennungen und Scheidungen	111
Ich habe meine Autonomie wiedergewonnen	114
Gerade war ich noch gesund	116
Verwaiste Eltern	119

Trauer kann man nicht einfach loslassen	120
Kollektive Schicksalsschläge	124
Die sich wandelnde Gesellschaft	128
Umgang mit Alter und Älterwerden	132
Geburt und Tod	136
4 Wandlungsfähigkeit	139
Wandlungsfähigkeit statt Kränkung und Verbitterung	139
Wandlungsmodelle	141
Umbruch und Tiefpunkt	144
1. <i>Jetzt ist alles noch gut</i>	144
2. <i>Schock und Widerstand</i>	145
3. <i>Chaos und Tal der Tränen</i>	147
4. <i>Am Tiefpunkt</i>	148
Einsicht und Neuanfang	151
1. <i>Die Arbeit beginnt jetzt</i>	151
2. <i>Integration und Selbsterweiterung</i>	153
3. <i>Vieles ist anders</i>	154
Positive Ergebnisse des Wandlungsprozesses	155
Auf zu neuen Ufern	156
Engpass – Polarität zwischen Entwicklung und Sicherheit	161
Welche Kompetenzen ermöglichen Wandel?	163
<i>Weisheitskompetenz</i>	163
<i>Emotionale Intelligenz</i>	164
<i>Selbstverantwortung</i>	167
<i>Fakten- und Strategiewissen</i>	168
<i>Hilfreiche Überzeugungen und Einstellungen</i>	169
<i>Den richtigen Moment erkennen</i>	171
<i>Widerstände ernst nehmen</i>	172
<i>Frustrationstoleranz üben</i>	172
<i>Würde verleiht dem Handeln Richtung</i>	174

Nur du allein schaffst es, doch du schaffst es nicht allein	175
Ich weiß, was ich kann, und achte mich	176
Wandlungsfähig durch Resilienz	179
Ressourcen anzapfen	182
<i>Äußere Ressourcen</i>	182
<i>Innere Ressourcen</i>	184
<i>Der Körper als Ressource</i>	186
Den Blick für das Positive schärfen	187
Das Los lassen	190
Wandlungsfähig durch Gelassenheit	192
Veränderungen brauchen Zeit	195
Die Seele braucht Kohärenz	196
Akzeptieren, was ist	197
Ursachen der Krisen abstellen:	
Forderung an die Gesellschaft	199
Sinnfindung im Wandel	203
Wir brauchen Selbstmitgefühl	205
Wandlungsbilanz ziehen	207
 Anmerkungen	 211
Zitierte und weiterführende Literatur	215