

Inhalt

Eine Geschichte vorab	9
Einführung	10
Für wen ist das Buch gedacht?	10
Wie ist dieses Buch entstanden?	11
Wie ist das Buch aufgebaut?	13
1 Erste Erkundungsreise:	
Eigenaufträge – worum es sich handelt	17
1.1 Was ist ein Eigenauftrag? Begriff und Systematik	17
1.2 Aufträge von außen und Eigenaufträge: Wie unterscheiden sie sich?	21
1.3 Die Entstehung von Eigenaufträgen: Ein unwillkürlicher Prozess	23
1.4 Wann ist die Analyse von Eigenaufträgen sinnvoll?	25
1.5 Selbsterprobung einer Eigenauftragsanalyse – gleich jetzt?	28
2 Zweite Erkundungsreise:	
Ein Blick hinter die Kulissen	31
2.1 Welche inneren Systeme sind an Eigenaufträgen beteiligt? Ein Schema	31
2.2 Werte und Normen	36
2.3 Glaubenssätze	37
2.4 Psychologische Antreiber	39
2.5 Bedürfnisse	40
2.6 Ängste und Sorgen	42
2.7 Kleiner Exkurs: Eigen- und Fremdwahrnehmung	42
2.8 Eigenaufträge und Identität, Lebensentwurf und Lebensinn: Eine spannende Beziehung	43
2.9 Wechselwirkungen in Eigenauftragssystemen: Von Gratwanderungen und Flowempfindungen	47

3	Dritte Erkundungsreise:	
	Die Entschlüsselung von Eigenaufträgen	49
3.1	Vom nichtsprachlichen Erleben zum sprachlichen Ausdruck ...	49
3.2	Welchen Ausdruck innere Systeme in Eigenaufträgen finden ...	52
3.3	Das Vier-Ohren-Modell und das Metamodelle	57
4	Vierte Erkundungsreise:	
	Wie Fremdaufträge zu Eigenaufträgen werden	61
4.1	Aufträge von außen	61
4.2	»Verdeckte« Aufträge	62
4.3	Macht und Anpassung	63
4.4	Nicht Nein sagen können: Die Versuchung des Ja-Sagens	74
4.5	Der »Mach's-alles-recht!«-Antreiber	75
4.6	Eine kleine Rast: Die Geschichte vom Bär, der es bleiben ließ	77
5	Fünfte Erkundungsreise:	
	Wie Eigenaufträge identifiziert und verändert werden können	81
5.1	Eigenaufträge durch gezielte Fragen bewusst machen	81
5.2	Eigenaufträge sprachlich transformieren	81
5.3	Eigenaufträge als Teile der Person: Gute Absichten würdigen	82
5.4	Widersprüchliche Eigenaufträge: Wie inneres Konfliktmanagement gelingt	83
5.5	Gleiche Kontexte, gleiche Eigenaufträge?	84
5.6	Kausale Modelle von Veränderung und die Umsetzbarkeit von Eigenaufträgen	86
5.7	Eigenaufträge und unser Umgang mit der Zeit	87
5.8	Was die sprachliche Veränderung von Eigenaufträgen bewirkt	90
5.9	Exkurs: Hinter einem Eigenauftrag stehende Glaubenssätze verändern	91
6	Sechste Erkundungsreise:	
	Interviews und Selbstbefragung – Eigenaufträgen auf der Spur	95
6.1	Wann ist eine Eigenauftragsanalyse hilfreich?	95
6.2	Sie haben die Wahl: Die einfache und die ausführliche Variante der Eigenauftragsanalyse	96
6.3	Die Arbeit mit Interviewpartner*innen: Worauf es ankommt	107

6.4	Zur Methodik des Selbstinterviews: Externalisierung, Selbstbefragung und Reflexion	108
6.5	Die Visualisierung und Aufstellung von Eigenaufträgen	110
7	Siebte Erkundungsreise:	
	Eigenaufträge und Lebenskunst	121
7.1	Eigenauftragssysteme und (neuro-)logische Ebenen: Was verbindet sie?	121
7.2	Mit Wechselwirkungen in Eigenauftragssystemen achtsam umgehen	125
7.3	Wie Eigenaufträge und die Verwirklichung des eigenen Lebensentwurfs zusammenhängen	126
7.4	Gesund bleiben – auch ein Eigenauftrag	137
7.5	Exkurs: Polynesisches Segeln	139
8	Zum Schluss: Eigenaufträge und Humor	141
9	Dank	143
10	Anhang: Arbeits- und Zusatzmaterialien	145
10.1	Arbeitsblatt zur Eigenauftragsanalyse – einfache Version	145
10.2	Arbeitsblatt zur Eigenauftragsanalyse – ausführlichere Version	146
10.3	Das Metamodell der Sprache: Methode und Erläuterungen ...	151
10.4	Die Fragetechnik des Chunking up und Chunking down	159
	Literatur	163