

Wie es zu diesem Buch gekommen ist ...	9
Was in diesem Buch (mit Ihnen) passiert ...	10
1 Die Fülle meiner Persönlichkeit erforschen	11
Ich bin	11
Mein Selbstbild	14
Meine Fähigkeiten	16
Meine Fähigkeiten einsetzen	22
2 Frieden schließen	27
Schwächen – gibt es die überhaupt?	27
„Der ist ja ganz schön selbstbewusst!“	31
Alten Glauben über sich selbst hinterfragen	32
Frieden schließen mit Verhaltensweisen und Gewohnheiten	34
3 Mein soziales Umfeld erkunden	39
Wer umgibt mich? Mit wem umgebe ich mich?	39
So bin ich sozial eingebettet	46
Ich erforsche mein Soziogramm	48
Ich im Spiegel meiner Umwelt	52
Urteile und Vorurteile	56
4 Entscheiden und scheiden	61
Wie treffe ich Entscheidungen?	61
Mein Lebensweg der Entscheidungen	62
Ja und Nein	66
Geben und Nehmen	68
Trau Dich!	70
5 Konflikte als Lernfeld?	73
Ein Leben voller Konflikte ...	73
Meine Konfliktmuster	76
Konflikte als Gesetzmäßigkeit des Lebens	80

6	Wie spreche ich mit anderen Menschen?	85
	Meine Dialogkultur	85
	Reden und zuhören ...	91
	Liebblings-Dialog	94
7	Macht und Ohnmacht	95
	Rollen in meinem Leben	95
	Wer bestimmt?	103
	Macht und Auftreten	106
8	Mein Umgang mit Gefühlen	109
	Fragmente aus meiner Kindheit	109
	Reise in meine Gefühlswelten	115
9	Zeit und Ziele	119
	Meine Zeit und ich	119
	Auf dem Weg zu meinen Zielen	125
	Reflektieren des letzten Jahres	126
	Kindheitsträume als Impulse	128
	Ziele konkretisieren	130
	Strategie für meine Zukunft	132
10	Ich in mir	135
	Meine Erscheinung erkunden	135
	All-Eins-Sein	139
	Womit bereichere ich die Welt?	141
	Besinnung ...	145
	Morgenritual	145
	So geht es mir heute	146
	Eine Schreib- oder Denkblockade überwinden	147
	Abendritual	148

Welche Menschen lösen Widerstand und Abwehr in mir aus? Welche Charaktereigenschaften bringen sie mit?

Nun schreibe ich meine eigenen wichtigsten Charaktereigenschaften auf.

*Ich vergleiche: Bin ich der ersten oder der zweiten Personengruppe ähnlicher?
Was könnte das bedeuten?*

Welche meiner eigenen Eigenschaften scheine ich auf andere Personen zu projizieren?

Was in mir mag ich, was lehne ich ab?

Welche dieser Charaktermerkmale kenne ich von anderen, vielleicht mir sehr nahestehenden Personen?

Was könnte ich tun, um alte Wunden, die mir diese Personen zugefügt haben, zu befrieden und zu heilen?

Mit welcher Eigenschaft an mir müsste ich mich anfreunden? Oder mich um eine Weiterentwicklung kümmern?

Wie könnte ich das tun?

Einen Tag nach meiner intensiven Selbstbespiegelung im Rückspiegel meines Autos bitte ich Frau Herder zu einem Gespräch. Wir treffen uns zu einem Spaziergang durch die an das Firmengelände angrenzenden Felder. Inzwischen bin ich so weit, dass ich ehrlich meine Vorbehalte ihr gegenüber äußern kann, ohne verletzend zu sein. Es dauert nicht lange, da müssen wir beide schallend lachen, denn wir entdecken einige Gemeinsamkeiten in unserer Beurteilung des jeweils anderen. Wir wagen einen tieferen Austausch über frühere Erfahrungen mit Menschen, die ähnliche Attribute hatten wie die, die wir als so negativ aneinander wahrgenommen haben. Wir haben beide unsere Narben davongetragen und sie heftig aufeinander projiziert, ohne irgendetwas davon zu ahnen. Wieder am Arbeitsplatz angekommen, bedanken wir uns herzlich beieinander. Wir haben uns gegenseitig sehr geholfen. Zudem werden wir ab sofort eine produktive Arbeitsatmosphäre pflegen. Im Augenwinkel nehme ich wahr, wie meine Kollegen sich vieldeutig ansehen und aufatmen. Sie wussten es also schon lange ...