

Inhalt

An alle Funktionierenden, Müden und Verunsicherten	9
Wie wir uns selbst schleichend verloren haben	14
Wenn jedes Gefühl ein Etikett bekommt	15
Selbstermächtigung als notwendige Rückkehr	19
Die Psychologie-Falle: wenn Wissen mehr verwirrt als stärkt	22
Der psychologische Etikettenschwindel	23
Was bleibt, wenn Wörter ihren Halt verlieren?	26
Die Kunst der Selbstermächtigung: deine innere Autorität wiederfinden	28
Der Zweifel als Freund	29
Den eigenen Blick wagen	31
Der innere Kompass: Wahrnehmung statt Daueranalyse ...	32
Wer führt hier eigentlich?	34
Die stille Einladung zur Innenschau	37
Die Sprache der Abwehr	42
Die Ego-States – die Architektur des Inneren	48
Selbstehrlichkeit: wie aus Einsicht Handlungs- fähigkeit wird	53
Veränderung oder Drill?	56
Selbstermächtigung: vom Rand ins Spielfeld	59
Schlaue Fragen	61
Warum wir reagieren, obwohl wir es besser wissen ...	63
Wie heimlich Glaubenssätze entstehen	69
Glaubenssätze als Wahrnehmungsfilter	73
Trigger als Aktivierungspunkte unbewusster Muster	75
Der übereifrige Autopilot	76
Die unsichtbare Steuerung	79
Das Alte geht, das Neue kommt	81
Innere Anteile als Überlebenskunst	83
Wo Licht ist, ist auch Schatten	87
Integration statt innerer Kontrolle	89
Überblick schafft Führung	91
Einsicht. Und jetzt?	93
Der Moment der Wendung	95
Der blinde Fleck	97
Wenn das Alte sich selbst erhält	100
Die unheimliche Lücke	101
Der Gedanke, der alles zusammenhält	103
Die inneren Saboteure der Veränderung	107
Wenn Sicherheit zerstört	112

Die Toolbox der Selbsttherapie:

Methoden, die wirken	115
Drei Schritte: Regulation. Selbstkontakt. Veränderung	116
Wie diese Toolbox aufgebaut ist	118
Teil A: Regulation	119
A1: Klopftechnik zur schnellen Regulation	119
A2: Beruhigung durch Boxatmung	125
A3: Die Stopptechnik – drei Sekunden, die das ganze System umlenken	127
A4: Embodiment Grounding – zurück ins Hier und Jetzt	132
A5: Safe-Place-Anker: ein kurzer Zugriff auf innere Sicherheit	134
A6: Der Duftanker, die Regulation über den direktesten Sinneskanal	136
Teil B: Selbstkontakt und innere Orientierung – wenn du wieder auftauchst	138
B1: Die Zehn-Satz-Methode – zielsicher neue Netze bauen	139
B2: Affektbrücke light – irgendwie kommt mir das Gefühl bekannt vor	144
B3: Selbsthypnose – Fokus auf dich selbst herstellen	146
B4: Ziel-Timeline – Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart	150
B5: Inneres Team – wer redet hier eigentlich?	155
B6: Körperkompass: Wahrnehmen, was der Körper längst weiß	160
Teil C: Veränderung – wenn etwas neu werden darf	164
C1: Swish-Technik – das Ersetzen innerer Bilder	164
C2: Kinotechnik – innere Regie verändern	170
C3: Bilaterale Sechs-Felder-Technik – Verarbeitung in Bewegung bringen	173

C4: Compulsion Blowout – wenn ein zwanghafter

Impuls sich selbst überholt

178

C5: Propulsion System – doppelt hält besser!

185

C6: Future Pacing – Veränderung im Alltag verankern

187

Überblick und Einordnung der Toolbox

190

Den Wandel festigen: innere Arbeit, die bleibt

194

Vorfall oder Rückfall?

198

Wachheit vor Kontrolle

201

Der Beipackzettel für echte Veränderung

203

Routinen, die tragen

207

Das Update läuft

209

Innere Klarheit im digitalen Zeitalter

210

Innere Sicherheit als Pflicht

212

Die Rückeroberung der Aufmerksamkeit

213

Was stimmt hier eigentlich noch?

216

Identität in bewegten Zeiten

219

Früh übt sich

223

Führen im Nebel

228

Generation Z – zu nichts zu gebrauchen?

234

Selbstermächtigung: Pflicht oder Kür?

237

Glossar

240

Quellen

242

Über die Autorin

246