

Rudolf Stroß

# Die Kunst der Selbstveränderung

Kleine Schritte – große Wirkung

Mit 21 Abbildungen

*ULB Darmstadt*



17173723

---

Vandenhoeck & Ruprecht

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	10
<b>Gebrauchsanweisung für dieses Buch</b> .....	11
<b>1 Selbstveränderung im Arbeits- und Alltagsleben</b> ....	12
1.1 Die Aktualität des Themas .....	13
1.2 Wellness und Selfness .....	15
1.3 Angst, Hoffnung und Veränderung .....	17
1.4 Riskante Diagnosen .....	21
1.5 Psychotherapie und Selbsthilfe .....	22
1.6 Expertenhilfe und Eigeninitiative .....	25
1.7 Der Charme des Erfolgs .....	26
1.8 Selbstveränderung als Kunst .....	28
1.9 Selbstveränderung als Prozess .....	29
1.10 Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung ....	30
<b>2 Grundlagen der Selbstveränderung</b> .....	32
2.1 Selbstveränderung und Evolution .....	33
2.2 Motive zur Selbstveränderung .....	35
2.3 Selbstaktualisierung: Werde, der du bist! .....	43
2.4 Ambivalenzen: Will ich wirklich? .....	46
2.5 Intuition: Die spontane Gewissheit .....	48
2.6 Themen der Selbstveränderung .....	50
2.7 Etappen der Selbstveränderung .....	52
2.8 Der innere Gefährte .....	54
2.9 Selbstentdeckung .....	55
2.10 Vom Lob des Eigensinns .....	57
2.11 Sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen ...	59

<b>3</b>	<b>Klarheit, Ziele, erste Schritte</b> .....	62
3.1	Selbstklärung .....	62
3.2	Außenwelt und Innenwelt .....	69
3.3	Ziele der Selbstveränderung .....	71
3.4	Kleine Schritte – jeden Tag .....	79
3.5	Kleine Schritte – große Wirkung .....	86
3.6	Der günstige Zeitpunkt .....	90
<b>4</b>	<b>Wege zur Selbstveränderung – 12 Methoden</b> .....	94
4.1	Erkenne dich selbst! .....	96
4.2	Der erste Schritt .....	114
4.3	Bleiben Sie dran! .....	132
4.4	Überlisten Sie sich selbst! .....	143
4.5	Perspektivenwechsel .....	152
4.6	Setzen Sie neue Akzente! .....	165
4.7	Gefühlsmanagement: Ist das möglich? .....	174
4.8	Fragen verändern unser Leben .....	186
4.9	Ballast abwerfen .....	196
4.10	Unvergessliche Selbstmitteilungen .....	204
4.11	Der innere Kompass .....	215
4.12	Auf zu neuen Ufern! .....	220
<b>5</b>	<b>Weitere Hilfen bei der Selbstveränderung</b> .....	231
5.1	Sondieren Sie Ihr Selbstveränderungspotential! ..	231
5.2	Aktivieren Sie Ihre Ressourcen! .....	235
5.3	Nehmen Sie's mit Humor! .....	240
5.4	Motivieren Sie sich selbst! .....	242
5.5	Öffnen Sie sich für Glückserfahrungen! .....	243
5.6	Fangen Sie bei sich an! .....	253
<b>6</b>	<b>Rückblick, Überblick, Ausblick</b> .....	259
6.1	Alles ist möglich – Ist alles möglich? .....	259
6.2	Grenzen der Selbstveränderung .....	263
6.3	Ist Selbstveränderung gefährlich? .....	267
6.4	Umgang mit Widerständen .....	269
6.5	Rückschläge und Fehlschläge .....	276
6.6	Mythen über die Selbstveränderung .....	283
6.7	Selbstveränderung und Lebensalter .....	286
6.8	Die Balance von Handeln und Loslassen .....	288

---

6.9 Selbsttest zur Selbstveränderung .....	290
6.10 Ausblick .....	291
<b>Dank</b> .....	296
<b>Literatur</b> .....	297