

Inhalt

Einleitung	7
Teil 1: Aller Anfang ist tun	19
Erster Schritt: Selbstbeobachtung	19
Übung I	24
Teil 2: Hintergründe	26
Gefühle, die treibende Kraft	26
Nähe zu sich selbst	31
Unser Verstand, Filter für den Blick auf die Welt	34
Gefangen im Gedankenkarussell	38
Wie wir so geworden sind, wie wir sind	42
Anpassung, die universelle Überlebensstrategie	47
Ego, Größenwahn und Konkurrenzdenken	56
Wie funktionieren wir?	57
Kindheit und die Entstehung von Persönlichkeits- anteilen	60
Verstand, Verständnis und Wertschätzung	68
Emotionale Intelligenz	71
Kopf und Körper	73
Strategien des Gehirns	80
Love It, Change It or Leave It!	82
Das Entstehen von Persönlichkeitsanteilen	93
Das Jetzt versus in Gedanken sein	103
Umgang mit mir selbst	106
Verdrängung und ihre Überwindung durch fühlendes Wahrnehmen	111
Ich darf alles sein	118
Die Ich-Firma	122
Zusammenfassender Überblick	127

Teil 3: Schritt für Schritt	138
Mein persönlicher Lernschritt	138
Vorbereitende innere Einstellung	144
Die me-Methode in drei Schritten	145
Erster Schritt: Selbstbeobachtung –	
zur Erinnerung	145
Zweiter Schritt	146
Übung II	151
Dritter Schritt	152
Übung III	159
Teil 4: Stolpersteine und Halteseile	161
Zwillingsgefühle	161
Reife des Herzens	163
Dankbarkeit als Haltung	165
In seiner Mitte sein	166
Teil 5: Die me-Methode in der Praxis	168
Entspannung statt Eifersucht und Neid	168
Erfahrungen von Klienten	170
Feedback meiner Klienten	192
Nachwort	196
Danksagung	198
Endnoten	200
Literaturliste	203