

SYBILLE UNIQUE
UNVOLLKOMMENHEIT WAGEN

jkamphausen Verlag
285 Seiten
19,95 €
ISBN 978-3-89901-173-9

INHALTSVERZEICHNIS



	Widmung und Dank	8
	Stimmen zum Buch	10
1	Das Permeagramm, der Bauplan unserer Psyche	13
	■ Die eigenen Potenziale entdecken	14
	■ Raus aus der Verneinungsfalle	18
	■ ÜBUNGEN	19
	Vollatmung – um Kraft zu schöpfen	19
	Tigermaul-Atmung – um sich durchzusetzen	20
	Cool down respiration – um Stress abzubauen	21
2	Die verschiedenen Persönlichkeitsaspekte des Menschen – wie das Permeagramm funktioniert	23
	■ „Ich kann halt nicht anders.“	24
	■ Wie sich zwei Menschen mit unterschiedlichen Permeagrammen gegenseitig beeinflussen	27
	■ Unser Charakter – eine Schauspieltruppe der besonderen Art	30
	■ Emporenspieler und Kellerasseln – die störenden Persönlichkeitsaspekte	32
	■ Abhängigkeiten, die Spannung erzeugen	34
	■ Die prominenten Spieler unseres Lebens – eine Übersicht	35
	■ Das Bewusste-Ich – der Regisseur	43
	■ Es gibt keine negativen Charaktereigenschaften	45
	■ ÜBUNGEN	47
	Die Kakophonie im Kopf abschalten	47
	Atemmeditation – um sich wieder zu entdecken	48
	Movieshow – das innere Kino bewusst machen	49
3	Die Entstehung des Charakters – oder wie sich Ihr Permeagramm ausbildete	51
	■ Warum sich störende Charaktereigenschaften – Emporenspieler – entwickelten	55
	■ Der Reiz der Unvollkommenheit	62
	■ Das Bewusste-Ich stärken – den Regisseur ausbilden	64
	■ Wer spielt und wer steuert mich?	68
	■ Test: Finden Sie Ihre Emporenspieler	71
	■ ÜBUNGEN	78
	Sich selbst zuhören	78
	Mit sich zu Rate gehen	79
	Innehalten	79

4	Wie Sie mit dem Permeagramm Ihren Alltag harmonischer gestalten	81
	■ Tierisch hartnäckige Prägungen	82
	■ Sich selbst neu kennenlernen – Verprägungen auflösen	84
	■ „Alle beisammen haben“ – mit dem inneren Prüfprogramm die eigenen Bedürfnisse kennen lernen	87
	■ Die Urbedürfnisse – wonach wir uns wirklich sehnen	91
	■ Regieanweisung: Erlaubnisscheine ausstellen	100
	■ Das Bewusste-Ich als Vermittler	105
	■ Kontrollierte Reintegration verdrängter Persönlichkeitsaspekte	109
	■ „Zu Hause bin ich ganz anders!“	112
	■ ÜBUNGEN	116
	Spielerwechsel probieren	116
	Den Regiestuhl einnehmen und Spielerwechsel trainieren	116
	Check-up der Urbedürfnisse	118

5	Wie Sie mit Ihrem Permeagramm mehr Selbstwert bekommen	123
	■ Schluss mit der Manipulation!	126
	■ Weniger urteilen vermehrt inneren Reichtum	127
	■ Wie Ihre Spielertruppe an Selbstwert gewinnt	131
	■ ÜBUNGEN	136
	Sumarah	136
	Die drei Siebe des Sokrates	136
	Erlaubnisscheine ausstellen	137
	Den Selbstwert steigern	137

6	Wie Sie andere mit dem Permeagramm verändern	141
	■ Mit den störenden Persönlichkeitsaspekten anderer umgehen lernen	142
	Umgang mit Perfektionist, Versager, Selbstabwerter, Angeber, Notorischem Helfer, Hilflosem, Übermächtigem, Ohnmächtigem, Selbstanstreiber, Faulenzer, Neider, Naivem, Geizigem, Habenichtsn, Vielharmoniker, Kämpfer, Kritiksüchtigem, Wegseher, Nutznießer, Phantast, Schwerarbeiter, Luftikus, Schönbeter, Schwarzseher	
	■ Konflikte stimulieren inneres Wachstum	163
	■ Wie Ihr Bewusstes-Ich Kritik souverän entgegennimmt	168
	■ Gegensätzliche Permeagramme – wenn die Chemie nicht stimmt	169
	■ Durch kluges Verhandeln Kompromisse finden	176
	■ Das Dramadriek – Kreislauf der Abhängigkeiten	178
	■ Wie man ein Dramadriek durchbricht	182
	■ Andere mit dem Permeagramm motivieren	188
	■ ÜBUNGEN	192
	Intrinsisch motivieren	192
	Technik – um Kritik zu geben	193
	Technik – um Kritik anzunehmen	194

7	Mann und Frau – die kollektiven Prägungen der Geschlechter	195
	■ Rituale und Initiationen – die Wegweiser für Übergänge	196
	■ Macho und Superweib – die erlernte Unfähigkeit	198
	■ Kollektive Rollenbilder und ganzheitliches Menschsein	201
	■ Mann und Frau statt Macho und Superweib – die eigene Persönlichkeit entdecken	202
	■ Liebe ist, den anderen zu erkennen	206
	■ Mit dem Bewussten-Ich Liebe finden	209
	■ Rollentausch – nicht gelebte Potenziale reintegrieren	211
	■ Konflikte ausräumen, Erwartungen ansprechen	213
	■ ÜBUNGEN	215
	Rollentausch	215
	Gute Entscheidungen mit dem Partner treffen	215
	Wünsche und Bedürfnisse verhandeln	216
	Missverständnis und Meinungsverschiedenheit unterscheiden	219
	Die eigenen Erwartungen kennen und kommunizieren	219

8	Schwere Pakete oder wie uns frühe Erfahrungen das Leben schwer machen	221
	■ Erfahrungen aus der Kindheit – schwere Pakete in der Partnerschaft	222
	■ Kollektive Prägungen durch Erziehung	224
	■ Raus aus alten Spielen!	230
	■ Geheime Familienregeln aufspüren und schwere Pakete auspacken	232
	■ Fremde Pakete nicht annehmen – Konflikte, die nicht in die Partnerschaft gehören	241
	■ Mit alten Kindheitsgeschichten aussöhnen	247
	■ ÜBUNGEN	250
	Geheime Familienregeln aufspüren und abändern	250
	Fremde Pakete nicht annehmen	251
	Schlüsselsituationen finden	252
	Codewörter vereinbaren	253

9	Stark wie ein Windpferd – Unvollkommenheit wagen	255
	Anhang	263
	Ergänzende Spielerliste der Commedia della Vita	264
	Begriffserklärungen	272
	Auflösung zum Test (aus Kap. 3)	276
	Permeagramm zum Selberausfüllen	277
	Quellennachweis	279
	Erfahrungen von Anwendern des Permeagramms	282
	Autorenvita	285