

Ben Furman

Zum Glück ist es nicht weit

Sieben Kompetenzen
für eine bessere Beziehung
zu sich und anderen

Aus dem Englischen von Weronika M. Jakubowska

2019

Einleitung	9
1 Erfolge erleben	11
Erfolge, die wir genauer unter die Lupe nehmen, gewinnen an Bedeutung	13
Anderen zu danken ist ein wesentlicher Bestandteil von Erfolg	14
Freude am Erfolg zu erleben ist eine kollektive Fähigkeit	15
Freude am Erfolg erzeugt Dankbarkeit	15
2 Stärken wahrnehmen	17
Menschen haben mehr Stärken, als ihnen bewusst ist	19
Ressourcen nützen uns nur, wenn wir sie nutzen	21
Hindernisse als Ressourcen sehen	22
<i>Hindernisse als Ressourcen zu sehen ist Übungssache</i>	24
3 Die Vergangenheit als Ressource betrachten	27
Nicht die Dinge, die uns zustoßen, beeinträchtigen uns, sondern die Art, wie wir über sie denken	30
Ressourcenorientierung soll das menschliche Leiden nicht verharmlosen	32
Ressourcenorientierung kann man lernen	32
Hilfreiche Fragen	33
Ressourcenorientierung – eine uralte Volksweisheit	34
Schließe Freundschaft mit deiner Vergangenheit, sie ist ein wesentlicher Teil von dir	35

4	Andere effektiv beeinflussen	37
	Die Beeinflussung anderer als Alltagskompetenz	41
	Die Hände	41
	<i>Die Mecker-Hand</i>	42
	<i>Die Wunsch-Hand</i>	44
	Die Wunsch-Hand als ethisch vertretbare Art, auf Menschen einzuwirken	49
5	Kritik mit Neugier begegnen	51
	Mit Kritik umgehen	53
	<i>Selbstverteidigung verstärkt die Kritik</i>	54
	<i>Menschen in der Kundenbetreuung beherrschen die Kunst, konstruktiv mit Kritik umzugehen</i>	55
	<i>Zuhören funktioniert selbst bei angriffslustigen Kritikern</i>	55
6	Kränkungen heilen	59
	Kränken und Gekränkterwerden gehört zum Leben	61
	Ein Beispiel	62
	<i>Der Betroffene spricht die Angelegenheit auf drastische Weise an</i>	63
	<i>Der Kränkende schiebt die Erbse noch tiefer in die Nase des Gekränkten</i>	63
	<i>Jemanden vor den Kopf zu stoßen löst einen Teufelskreis aus</i>	64
	<i>Jemanden vor den Kopf zu stoßen ist nichts als ein ungeschickter Versuch der Selbstverteidigung</i>	64
	<i>Die gekränkte Person kann das auf konstruktive Art thematisieren</i>	65
	<i>Man sollte der gekränkten Person das Gefühl der Anerkennung vermitteln</i>	66
	<i>Bei jedem von uns gibt es noch Luft nach oben in der Kunst, über Kränkungen hinwegzukommen</i>	67

7 Probleme in Ziele verwandeln	69
Der problemfokussierte Ansatz funktioniert bei vielen Problemen gut	71
Es gibt unterschiedliche Arten von Problemen	72
Die meisten zwischenmenschlichen Probleme lassen sich mit einem lösungsfokussierten Ansatz am besten lösen	72
Der Lösungsfokus generiert nützliche Fragen	74
Mit dem Lösungsfokus schlechte Gewohnheiten ablegen	75
<i>Ein Beispiel: Nägelkauen</i>	75
Mit dem Lösungsfokus Ängste überwinden	76
Die drei Grundpfeiler des lösungsfokussierten Ansatzes: Hoffnung, Kreativität und Zusammenarbeit	78
Gedanken zum Schluss	81
Über den Autor	83
Für Ihre Notizen	85