

Inhalt

Danksagung 8

Paralyse durch Analyse:

Von Schwierigkeiten zu Möglichkeiten 9

Teil I: Die Vorgehensweise ändern

**Es ist idiotisch, immer wieder dasselbe zu tun
und trotzdem unterschiedliche Ergebnisse zu
erwarten** 21

Wenn im Leben immer wieder dasselbe schiefläuft:

Verhaltensmuster ändern 22

Erster Lösungsschlüssel: Problemmuster aufbrechen 25

Lösungsorientiertes Handeln 46

Zweiter Lösungsschlüssel: Lösungsmuster finden und
anwenden 46

Teil II: Die Betrachtungsweise ändern

**Nichts ist gefährlicher als eine Idee –
wenn es Ihre einzige ist** 59

**Anerkennung und Chance: Die Vergangenheit
und die eigenen Gefühle hinter sich lassen** 60

Dritter Lösungsschlüssel: Akzeptieren Sie Ihre Gefühle
und Ihre Vergangenheit, ohne davon Ihr Verhalten in der
Gegenwart oder Zukunft bestimmen zu lassen 62

**Die Verlagerung der Aufmerksamkeit: Das, worauf man
sich konzentriert, gewinnt an Bedeutung** 81

Vierter Lösungsschlüssel:
Die Aufmerksamkeit verlagern 82

**Wie soll Ihr Traum in Erfüllung gehen,
wenn Sie gar keinen haben?**

Die Zukunft nutzen, um Probleme zu lösen _____ 95

Fünfter Lösungsschlüssel: Stellen Sie sich eine Zukunft vor,
aus der sich Lösungen für die Gegenwart ableiten lassen _____ 97

Lebensgeschichten neu erzählen:

Vom Problemdenken zum lösungsorientierten Denken __ 108

Problemgeschichten erkennen _____ 110

Sechster Lösungsschlüssel: Übersetzen Sie Problemgeschichten
in lösungsorientierte Geschichten _____ 116

Über sich selbst hinauswachsen:

Lösungsorientierte Spiritualität _____ 127

Siebter Lösungsschlüssel: Machen Sie sich die Spiritualität
zunutze, um Probleme zu überwinden oder zu lösen _____ 128

**Teil III: Die Anwendung des lösungsorientierten Ansatzes
auf bestimmte Lebensbereiche** _____ 143

**Das koabhängige Aschenputtel, das einen
Frauenhasser liebt: Lösungsorientierte Beziehungen** ____ 144

Quellen von Beziehungsproblemen:

Problemanalysen, Schuldzuweisungen und Geplapper _____ 144

Nachtrag zum Thema Anerkennung _____ 145

Handlungssprache gegen Beziehungsprobleme _____ 148

Achter Lösungsschlüssel: Bedienen Sie sich der
Handlungssprache, um Ihre Beziehungsprobleme zu lösen ____ 150

Der einzige Unterschied zwischen einer Furche und einem
Grab ist die Größe: Die Veränderung von Beziehungsmustern 154

Rettungsaktion für zwischenmenschliche Beziehungen:
Neun Methoden zur Überwindung von Beziehungskrisen ____ 156

Frischer Wind für die Beziehung: Vier Beziehungsverstärker __ 161

Lösungsorientierte Sexualität _____ 164

Vier Schritte zur lösungsorientierten Sexualität _____ 164

Prinzipien einer lösungsorientierten Sexualität _____ 166

Die Geister der Vergangenheit austreiben: Mit Ritualen die Vergangenheit bewältigen und Problemen vorbeugen	_____	178
Neunter Lösungsschlüssel: Lösungsrituale, mit denen Sie die Vergangenheit bewältigen können	_____	178
Zehnter Lösungsschlüssel: Entwickeln Sie stabilisierende und verbindende Rituale, um Problemen vorzubeugen und Beziehungen zu intensivieren	_____	185
Wer auf die Nase fällt, hat sie immerhin schon mal vorn: Lösungsorientiert leben	_____	190
Prinzipien einer lösungsorientierten Lebensweise	_____	190
Die Zehn Gebote für Eltern oder: Vorsicht vor Experten!	_____	192
Packen Sie es an und halten Sie an dem fest, was funktioniert	_____	193
Literatur	_____	196
Über den Autor	_____	197