

Koni Rohner

Freier leben - Neues wagen

In 7 Schritten zu mehr Mut und Selbstvertrauen

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Ratgeber

Inhalt

Vorwort.....r 9

1. Die Kunst des Verstehens.....n

Miteinander statt gegeneinander.....12

Heute: der grosse Wettbewerb.....13

Morgen: gelingende Kooperationen.....16.

Persönliche Veränderung - der leichte Weg.....17

2. Das A und O: Beziehungen....., 19

Wie egoistisch sind wir?.....20

Ohne Gemeinschaft geht es nicht!.....21

Beziehungen knüpfen.....23

Aufeinander zugehen lernen.....24

Die Scheu überwinden, Schritt für Schritt.....: 26

Hohe Schule: die Paarbeziehung.....28

So gelingt die Partnerschaft ,.....29

3. Der frische Blick auf die Welt.....33

Eine kleine Schule des Sehens.....: 34

Werden Sie unbequem!.....34

Öffnen Sie die Augen.....37

Erkennen macht Spass.....40

Mit Kopf und Herz.....,.....! 42-

Fragen Sie sich vorwärts.....44

4. Sich selbst und anderen begegnen.....	47
Der Weg nach innen.....	48
Träume sind mehr als Schäume.....	48
Neues von sich erfahren - ein Leben lang.....	50
Werden Sie, wer Sie sind.....	54
Der Weg nach aussen.....	56
Seien Sie neugierig.....	57
Einfühlen -abgrenzen.....	58
Offene Ohren machen glücklich.....	60
Lernen Sie zuhören.....	62
5. Sich entwickeln - eine Lebensaufgabe.....	67
Selbstentfaltung macht selbstbewusst.....	68
Unterwegs in Richtung Glück.....	72
Die eigenen Lebenslinien erkennen.....	73
Mut zum eigenen Profil.....	75
Identität: Bleiben Sie flexibel.....	78
6. Leichter leben dank Kooperation.....	81
Ich mache mich verständlich.....	82
Legen Sie die Karten auf den Tisch.....	83
Vom Spüren zum Formulieren.....	84
Hilfreiche Ich-Botschaften.....	88
Zum Miteinander finden.....	90
Wenn alle gewinnen.....	92
Konflikte: in drei Schritten zur Lösung.....	93

Hilfe, ich bin aggressiv!	96
Die Wut in konstruktive Bahnen lenken.....	97

7. Neues riskieren - lebendig bleiben.....99

Glauben Sie an Gott?.....**100**

Lebenslange Sehnsucht nach Erfüllung.....101

Die Getrenntheit überwinden.....102

Den Aufbruch wagen.....**103**

Auf ins Abenteuer!.....104

Unterwegs auf neuen Pfaden.....106

Die besten Beobachter-Kolumnen.....=.....109

Partnerschaft, Familie: lebendige Nähe.....110

Arbeitswelt: selbstbewusst im Team.....122

Kommunikation: gemeinsam Lösungen finden.....136

Schmerzliches verarbeiten: der Weg der Heilung.....146

Lebenssinn: auf der Suche nach Tiefe.....156

Zweite Lebenshälfte: offen für Neues.....162

Freier leben: wichtige Ressourcen.....170

Lebenskunst: Kreativität im Alltag.....188

Anhang.....199

Nützliche Adressen und Links.....200

Literatur.....203

Stichwortverzeichnis.....204