

Bernhard Sieland

Hast du heute schon gelebt?

Praxis kreativer Selbstentwicklung

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

1. Ich kann mehr aus meinem Leben machen!	
<i>Selbstentwicklung kann man lernen.</i>	7
1.1 Hast du heute schon gelebt?	7
1.2 Sich selbst von Zeit zu Zeit Impulse geben.	8
1.3 Entscheide dich, damit du erfahren kannst.	8
1.4 Es kommt aufs Tun an, nicht aufs Siegen.	10
1.5 Gelegenheiten in Schwung zu kommen.	13
1.6 Einen guten Einstieg finden.	15
2. Soll ich - oder soll ich nicht?	
<i>Entwicklungsbereitschaft und-ziele klären.</i>	18
2.1 Erfahrung macht klug, aber irren ist menschlich	18
2.2 Man lernt nie aus.	20
2.3 Entwicklungsimpulse als Chance und Gefahr	22
2.4 Mut zur Unvollkommenheit: aus Fehlern lernen	26
2.5 Wie lebe ich-wie möchte ich leben?	27
2.6 Gemeinsam geht es besser.	29
3. Wo fange ich am besten an?	
<i>Entwicklungsfelder auswählen.</i>	31
3.1 Übersicht schaffen.	32
3.2 Grundfähigkeiten trainieren.	34
3.3 Lebensaufgaben neu bewerten.	39
3.4 Selbstannahme fördern.	42
3.5 Bewertungen überprüfen.	53

4. Wie fange ich am besten an?	
<i>Was ich mir vornehme, soll gelingen!</i>	71
4.1 Lerngewohnheiten überprüfen	72
4.2 Drei Phasen auf dem Weg zum Ziel	73
4.3 Widerstand gegen Veränderungen ernst nehmen	76
4.4 Einen starken Willen bekommen.	77
4.5 Entwicklungsimpulse können Spaß machen!	82

5. Was kann ich heute tun?	
<i>Entwicklungsübungen auswählen.</i>	84
5.1 Hinweise, bevor es richtig losgeht	84
5.2 Impulse zum Umgang mit Zeit	86
5.3 Impulse zum Umgang mit Freude und Dankbarkeit	97
5.4 Impulse zum Umgang mit Selbstbesinnung	105
5.5 Impulse zum Umgang mit Aufregung und Streß	117
5.6 Impulse zum Umgang mit Angst	135
5.7 Impulse zum Umgang mit Ärger.	145
5.8 Impulse zum Umgang mit Schuld.	151
5.9 Impulse zum Umgang mit menschlichen Beziehungen.	159
5.10 Weiterführende Hinweise.	172

Anhang

Liste der Übungen	173
Literaturverzeichnis	175