

Mira Mühlenhof

Key to see®



Menschenkenntnis
ist der Schlüssel zu
gelingenden Beziehungen

KNAUR*

Inhalt

Unser Gefängnis	9
Gebrauchsanleitung für die Key to see®-Methode	10
Zur Handhabung dieses Buches	11
Vorwort	
Zwei Erkenntnisse vorab	13
KAPITEL 1: Meine Beziehungen und ich	25
Du und ich für immer. Immer?	25
Was haben meine Liebesbeziehungen mit mir zu tun?	29
Der geheime Code für gelingende Beziehungen	32
Traumprinz, Traumprinzessin gesucht	35
Meine und deine Bedürfnisse	38
Wer ist wirklich gut für mich?	40
Das Gesetz der Anziehung	43
KAPITEL 2: Der blinde Fleck	50
Die Theorie des blinden Flecks	50
Wie entstehen blinde Flecke?	53
Selbstbild versus Fremdbild	56
Der blinde Fleck und die Key to see®-Methode:	
Der Schlüssel zum Sehen	61
KAPITEL 3: Maschinen oder:	
Was uns im Leben wirklich antreibt	68
Eine Reise zu uns selbst	68
Was uns antreibt	72
Die Maschinen und ihre Eigenschaften:	
Beispiele aus dem Coaching	75
Welche Maschine treibt mich an?	81
Die innere Balance	88
Weg mit dem Deckel oder ... Krisen-Prävention	95

KAPITEL 4: Die Bedeutung von Fabeln und Bildern	105
Tiere als Spiegel charakterlicher Stereotype	105
Vom Tier zum Menschen	108
KAPITEL 5: Von der Maschine zum Verhalten	116
Unsere unbewusste Motivation	116
Von der Motivation zum Typ	121
KAPITEL 6: Die Skalierung des Lebens	136
Sind wir immer gleich?	136
Untypische Momente	139
KAPITEL 7: Die Maschinen und ihr Treibstoff:	
Die Rolle der Leidenschaften	142
Die Geschichte der Leidenschaften	142
Welcher Treibstoff für welche Maschine?	144
KAPITEL 8: Zwischenstation:	
Wo stehen wir gerade?	150
Mehr Fremdbilder	150
Was die Maschinen bewirken	151
KAPITEL 9: Kröten schlucken und sich selbst neu kennenlernen	157
Durchaus hartnäckig	157
Weg mit dem Deckel	158
Welche Kröte darf es sein?	169
KAPITEL 10: Selbstporträts:	
Was uns die Erfahrungen anderer sagen können	181
So bin ich!	181
Maschine Kampf	182
Maschine Liebe	187
Maschine Harmonie	192

Maschine Erfolg	196
Maschine Individualität	203
Maschine Macht	211
Maschine Wissen	219
Maschine Perfektion	223
Maschine Sicherheit	228
Maschine Spaß	233

KAPITEL 11: Umkehr: Wie wir unseren Leidenschaften begegnen können	242
Schluss mit dem Mangel	242
Das Gegenteil der Leidenschaft	246
Umkehrung ist Heilung	257

KAPITEL 12: Die Chemie zwischen Menschen: Von wem wir uns angezogen fühlen	259
Fünf aus neun	259
Wer mit wem?	264

Nachwort	268
Das Enneagramm	268
Meine Vision	270
Wer coacht den Coach	274
Ich will so bleiben, wie ich bin	277
Danke	281

Anhang	284
Literaturempfehlungen	284
Die Key to see®-Akademie	285
Anmerkungen	287