
Inhalt

Vorwort	9
----------------------	---

Teil I

Einleitung	11
Kreative Verschreibung	13
Hinweise zur Benutzung des Buches	14
Die Familie – ein soziales System	15
Herausforderung – Familie	16
Spielregeln in der Familie	17
Kommunikationsregeln in der Familie / Gruppe	17
Weitere Übungsregeln für Familien- / Gruppen	18
ICH-Botschaften	19
Feedback	19
Feedback ist Kommunikation!	21
Wirkung von Feedback	21
Allgemeine Ziele des Feedbacks sind:	21
Zielsetzung des Feedbacks in der Familie / Gruppe:	22
Sensibilisierung der Wahrnehmungsfähig- und Genauigkeit	23
Wahrnehmung	23
Wahrnehmung eigener Gefühle	23
Selbst- und Fremdwahrnehmung	24
Selbst- und Fremdwahrnehmung: Das JOHARI-Fenster	25
Störungen in der Familie / Gruppe haben Vorrang!	26
Motivation	28
Ausdruck von Gefühlen	28
Offenheit und Freiheit	28
Literatur	29

TEIL II

Familien- / Gruppenübungen	32
Wünsch dir was!	33
Darf ICH vorstellen	34
Wie wirke ICH auf andere?	37

Das Konzept der Wildgänse I.....	40
Das Konzept der Wildgänse II.....	43
Das Konzept der Wildgänse III.....	46
Der Clown.....	48
Gestresste Mutter – gestresster Vater.....	50
Was ICH schon immer einmal sagen wollte!.....	53
Alltagsgeschichten, die mir wichtig sind!.....	55
Gedacht – aber nie gesagt.....	57
Warmer Regen.....	60
Wohlfühlbad.....	62
ICH & DU.....	65
Krankenbett.....	68
Das „gefühlte Gefühl“ – ICH und DU = WIR?, besser und WIR!.....	71
Kommunikationsprobleme im „Alltag“.....	74
Das Geschenk.....	78
Mein Bild.....	80
Familienfest.....	82
Problemdiskussion.....	84
Negative Gedankenkette.....	86
Prahlerische Phantasie.....	89
Richte den Scheinwerfer auf deine Möglichkeiten!.....	92
Der Familienbaum.....	95
Schreibe dein wahres Familienportrait.....	97
Berge, Berge, Berge.....	99
Mein negatives Selbstbild.....	102
Alltagszwänge.....	105
Visionsentwicklung.....	107
Vom Minus zum Plus.....	110
Perfektionist.....	112
Ideenbörse.....	115
Glaubensüberzeugungen investieren.....	117
Fragebogen zur Stärkung des Selbstwertgefühls.....	120
Das 4. Gebot I.....	127
Das 4. Gebot II.....	130
Werbeanzeige.....	132
Du musst lernen, mit deinem Potenzial bewusst umzugehen!.....	135

Achtung vor dem Alter	139
Gute Zeiten – schlechte Zeiten.....	141
Mensch ärgere dich nicht!	143
Eltern werden ist nicht schwer, Vorbild sein dagegen sehr	145
Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist	147
Schau mich bitte an!.....	150
Bitte eines Freundes / einer Freundin	152
Die Moral von der Geschichte	155
Think big!.....	157
ICH brauche deine Nähe	159
Selbststachtung.....	161
Das Familienschauspiel. Ein Akt in mehreren Sätzen.....	165
Self-Feedback	167
Knechtschaft.....	169
Wünsche in Worte fassen.....	172
Die Vergangenheit und die Gegenwart bestimmen die Zukunft I	174
Die Vergangenheit und die Gegenwart bestimmen die Zukunft II	178
Vom Ist-Zustand zum Soll-Zustand (Folgeübung)	
Das geschminkte Tier	180
Probleme in der Familie?.....	182
Familie – Ort der Begegnung – Ort der Kommunikation	185
Das Familienhaus.....	187
Das Familienwappen	190
Trauminsel.....	192
Lieblingsblumen.....	194
Lerne dich selbst gut kennen!.....	196
High-Light	198
Familie in Tieren	200
Übungen ausschließlich für erfahrene Coaches / Trainer!	202
Falsche Glaubensüberzeugungen!.....	203
Was ICH über dich denke und fühle, dir aber noch nie gesagt habe	206
ICH fühle mich... ..	208
Der Berg	211
Tod eines Familienmitgliedes	213
Versuchter Suizid.....	215

Der Suizid.....	217
Vorsorge- / Nachsorge-Übung.....	219
Schau mir in die Augen!.....	222
Vertrag euch!.....	225
Maskenball der Sinne.....	227
Maskenball der Zwänge.....	229
Todesqualen.....	232
Der kalte Krieg.....	234
Die verändernde Kraft der Empathie.....	237