

Eine Anleitung zum Selbstcoaching Mit einem AAethoden-ABC

Inhaltsverzeichnis

.Vorwort.....	5
[Brief 1: „Burn out“.....	11
lrief 2: Selbstarchäologie als Ich-Arbeit ;.....	15
rief 3: Die Banalität unserer Ich-Zustände.....	25
nief 4: „Ich übernehme die Verantwortung!“.....	37
rief 5: „Ich experimentiere mit meinen Beobachtungsgewohnheiten!“.....	53
: „Mit mir nicht!“.....	61
ÜJ: Ja, aber!“.....	71
fc Die Suche nach dem persönlichen Referenzpunkt.....	83
P-: „Macht macht nichts!“.....	91
SQ: „Sich selbst besiegen“.....	105
in.....	117
^h afn-ABC (Selbstcoaching-Tools).....	123
Sr.....	173