



Leseprobe

Professorin Dr. Jutta Heller
So bin ich stark
Gut aufgestellt mit dem inneren Team

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 48

Erscheinungstermin: 23. Oktober 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

Vorwort:

Tierische Einsichten ins innere Team

In meinem Garten laufen Schafe, Gänse, Hühner, Pfau und Alpakas herum. Wenn ich Pause mache, sitze ich in der warmen Jahreszeit gerne draußen und schaue einfach den Tieren zu: wie sie im Gras liegen, fressen, scharren, picken; ich höre ihre Laute, dazu das Zwitschern der Vögel in den Bäumen. Neben mir liegen dann oft meine beiden Hunde, die gestreichelt werden wollen. In solchen Momenten fühle ich mich richtig gut und gestärkt, ich bin rundum zufrieden mit mir.

Tiere sind nicht nur für mich, sondern für viele Menschen eine Kraftquelle. Wir verbinden positive Erfahrungen mit ihnen, die bereits in der Vorstellung oder Erinnerung ein Wohlgefühl auslösen. Es gibt natürlich auch eher negativ oder angstbesetzte Spezies, doch stets verbinden wir mit Tieren spezielle Qualitäten und Eigenschaften.

- **Stark wie ein Bär**
- **Flink wie ein Wiesel**
- **Schlau wie ein Fuchs etc.**

An welche Tiere denken Sie spontan und was verbinden Sie mit ihnen? Solche Überlegungen sind nicht nur ein müßiges Gedankenspiel, sondern Sie können diese Vorstellungen auch dazu nutzen, zu neuen **Einsichten über sich** selbst zu kommen und sich selbst zu stärken. In diesem Buch finden Sie zahlreiche Selbstcoaching-Übungen als Anleitung dazu.

Zudem begegnet Ihnen hier das Konzept des inneren Teams. Unsere unterschiedlichen inneren Anteile, die oft widerstrebende Impulse ausdrücken, sind uns allen vertraut:

Mehr oder weniger bewusst führen wir im Laufe eines Tages zahlreiche innere

