

Inhalt

Einleitung: Die Schönheit selbst gestalteter Veränderung 11

I. Was es bedeutet, uns selbst proaktiv zu verändern, und wozu es gut ist 19

1. Verändern meint proaktiv gestalten 19
2. Unser Ich verstehen und verändern 22
3. Wir werden, was wir tun 27
4. Entscheidungen fällen und umsetzen 32
5. Entlastungsphantasien sind moderate Veränderungswünsche 37
6. Wenn wir etwas verändern wollen, aber nicht uns selbst 42
7. Selbstoptimierung ist ein defizitärer Veränderungswunsch 45
8. Was uns zur Veränderung motiviert 48
9. Der permanent geschehenden Veränderung voraus sein 52
10. Selbstwirksamkeit entwickeln und stolz sein 55
11. Ein gutes Leben führen 57
12. Von der Schönheit, die in der Veränderung liegt 62

II. Was uns daran hindert, uns zu verändern 67

13. Warum Veränderungen schwierig sein können 67
14. Wie Ängste uns lähmen 70
15. Die Sorge, falsche Entscheidungen zu fällen 73
16. Wenn wir uns selbst belügen 77
17. Die Sunk Cost Fallacy und die Furcht, jemand anderes zu werden 80

18. Den idealen Zeitpunkt abwarten	85
19. Wie uns perfekte Ziele vom Handeln abhalten	89
20. Gedankenkarussell fahren	91
21. Veränderungswünsche zu Tode diskutieren	94
22. Wenn uns die Glücks- und Einfachheitsmaxime hemmt	96
23. Wie uns Weltschmerz und Schicksalsglaube passiv machen	101

III. Welche Eigenschaften, Fähigkeiten und Haltungen uns bei der Veränderung unterstützen **107**

24. Der gestaltende Mensch verändert, der erleidende hält aus	107
25. Autotelische Persönlichkeiten bleiben im Flow	115
26. Wer aktiv ist und im Werden bleibt, lebt zufrieden	118
27. Offen sein gegenüber Entwicklungswünschen und biografischen Brüchen	122
28. Erforschen, was wir wirklich wollen	127
29. Die Dinge so sehen, wie sie sind	133
30. Ehrlich sein mit uns selbst	136
31. Verantwortung für uns und unser Handeln übernehmen	139
32. Die Überzeugung haben, dass unser Handeln wirkt	144
33. Optimismus hilft (fast) immer	148
34. Positive Emotionen unterstützen Veränderungen	155
35. Den Mut haben, unsichere Wege einzuschlagen	160
36. Die innere Freiheit besitzen, (scheinbar) Irrationales zu tun	165
37. Resilienz entwickeln und Anstrengungen akzeptieren	167
38. Ambivalenzen und Widersprüche aushalten	171

IV. Was wir tun können, um Veränderung zu initiieren 175

39. Uns Freiräume verschaffen	175
40. Mit Neugierde, Leichtigkeit und Kreativität den Veränderungsprozess beginnen	178
41. Auszeiten nehmen und sokratische Selbstgespräche führen	184
42. Werden, wer wir sind – und wer wir sein wollen	189
43. Die Sinnfrage stellen	196
44. Herausfinden, wie tiefgreifend wir uns verändern wollen	200
45. Techniken, um uns unsere Ressourcen, Interessen, Werte und Stärken bewusst zu machen	202
46. Dasjenige weiterverfolgen, was uns leichtfällt und Freude bringt	208
47. Techniken, um Visionen zu entwickeln und zu befragen	212
48. Hin-zu-Motivationen und realisierbare Ziele finden	217
49. Methoden, die helfen, Entscheidungen zu fällen	222
50. Recherchen und Planung sind der Anfang der Umsetzung	229

V. Wie wir Verändertes verstetigen 233

51. Entscheidungen beibehalten und adaptieren	233
52. Mehr vom Richtigen schafft mehr vom Richtigen	235
53. Das Neue zur zweiten Natur werden lassen	239
54. Die Narration über uns erzeugt ein kontinuierliches Ich	244
55. Sich selbst durch Reflexion im Werden begleiten	248
56. Veränderungen feiern, Stolz und Stärke fühlen	252
57. Erhaltungsziele finden und in das Neue hineinwachsen	255

58. Auf Zweifel und Handlungskrisen reagieren	260
59. Mit Reue umgehen	263
60. Veränderung genießen und nichts tun	268

Epilog: Etwas sein, das man nicht war **273**

Register der zentralen Begriffe	278
Literaturverzeichnis	282