
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	9
2	Deep Dive – Souveränität schmerzlich vermisst	15
2.1	Alles im Griff – oder der übergrieffige König	15
2.2	Auf der Schwelle zum Quantensprung getötet – oder der Krieger ohne Biss und Schwert	19
2.3	Die unsichtbare Künstlerin	22
2.4	Wer oder was ist hier krank? – Burn-out einer Heilerin	24
2.5	Chaos im HR-Team – oder der Visionär ohne Purpose	27
2.6	Wissen als Fallstrick eines Beraters – oder ein Weiser ohne Weisheit	30
2.7	Es lebe die junge Wilde – oder die freie Wilde ohne Furcht und Anschluss	34
2.8	Woran souverän sein meist scheitert	36
3	Ausprägungen von Souveränität	39
3.1	Souveränität – eine Annäherung	39
3.1.1	Souveränität als völkerrechtliches Konstrukt	39
3.1.2	Souveränität im politischen Sprachgebrauch	40
3.1.3	Datensouveränität	41
3.1.4	Souveränität des Individuums	41
3.1.5	Souveränität in globalisierten Zeiten	42
3.1.6	Souveränität im Kontext der wirtschaftlichen Gegebenheiten	43
3.2	Souveränität – eine Verdichtung	46
3.2.1	Souveränität und die Bedeutung von Gefühlen	48
3.2.2	Souveränität entsteht aus dem Selbstwertgefühl	52
3.3	Souveränität – eine Auflösung	56
3.3.1	Kompetenzen – Bausteine zur Souveränität	57
3.3.2	Gefühle – Grundstein unserer Souveränität	59
3.3.3	Die Botschaft der Gefühle an unsere Souveränität	65

4	Der Souveränitäts-Code für die sieben Kräfte Ihrer Persönlichkeit	67
4.1	König/Königin oder die Kunst, ein Reich zu regieren	70
4.2	Krieger/Kriegerin oder die Kunst des Kämpfens	72
4.3	Künstler/Künstlerin oder Kreativität in allen Belangen leben	74
4.4	Heiler/Heilerin oder das Wissen, wie Heilung heilt	76
4.5	Visionär/Visionärin oder ohne Werte keine Ausrichtung	78
4.6	Weiser/Weise oder der kluge Umgang mit Wissen und Erfahrung	80
4.7	Die/der wilde Freie oder die Kraft der Ursprünglichkeit	82
4.8	Zwischenfazit	83
4.9	Systemisches Arbeiten	85
4.10	Coaching und Selbstcoaching	89
4.11	Aufstellung – was ist das?	93
5	Selbsterkundung: Der Weg zur eigenen Souveränität – Lust auf Methode?	99
5.1	Die eigene innere Bereitschaft	100
5.2	Wir sind unser eigenes Arbeitsmaterial	101
5.3	Ihr eigenes Buch zur Souveränität	104
5.4	Bodycheck	105
5.4.1	Bodycheck – warum?	105
5.4.2	Bodycheck – wie?	107
5.5	Standortbestimmung zur eigenen Souveränität	109
5.6	Annäherung an sich selbst	112
5.7	Anleitung und Übungen zu einer Standortanalyse	116
5.7.1	Standortanalyse, im eigenen Land unterwegs sein	120
5.7.2	Schreibwerkstatt	121
5.8	Kinokarte für den Gedankenloop	123
5.9	Täter statt Opfer sein	124
5.10	Souveränitäts-Check – Fragebogen	126
5.10.1	Souveränitäts-Code – Selbst-Check checken	127
5.10.2	Den Souveränitäts-Code erforschen	128
5.10.3	Nahrung für jeden Archetypen	131
5.11	Übung: »Wer bin ich? – Wer bin ich wirklich!«	132
5.12	Handlungsplan	135

6	Den Code entschlüsseln – zur Souveränität finden	137
6.1	Einleitung	137
6.2	Alles im Griff – oder der König öffnet sich	137
6.3	Der Quantensprung – oder der Krieger kennt sein Schlachtfeld	146
6.4	Eine Künstlerin entdeckt sich	157
6.5	Wege aus der Überforderung – oder die Heilung der Heilerin	164
6.6	Das Chaos klärt sich – oder der Visionär gewinnt Zugkraft	170
6.7	Der Weise wird weise	179
6.8	Die junge Wilde mit Anbindung – oder die integrierende Kraft	185
7	Interviews mit souveränen Menschen	193
7.1	Interview 1: Souverän sein durch Muster brechen	194
7.2	Interview 2: Souverän sein durch Mut und Reflexion	200
7.3	Interview 3: Souverän sein durch Genügsamkeit	206
7.4	Interview 4: Souverän sein durch Kampfbereitschaft	211
7.5	Interview 5: Souverän sein durch Kompetenz und Unabhängigkeit	216
8	Die praktische Theorie zur theoretischen Praxis	223
8.1	Image-Ethik versus Charakterethik	224
8.2	Die Grundlagen des Souveränitäts-Codes	225
8.2.1	Person und Persona – unser Verständnis von der Entwicklung einer Persönlichkeit	226
8.2.2	Typentheorie und ihr Beitrag zur Souveränitätsentwicklung	229
8.2.3	Neuropsychologie – oder mit dem Körper lernen	233
8.2.4	Das Phänomen der Informationsgewinnung in der Aufstellung – der Körper als Medium	239
8.2.5	Systemtheorie	243
8.3	Haltung in Aufstellungen – oder absichtsvolle Absichtslosigkeit	246
8.4	Das Arbeiten mit Metaphern und die Wirkung der Archetypen	247
9	Von souveränen Menschen in Organisationen zum Souveränitäts-Code für Organisationen	249
9.1	Bilder von Organisationen	249
9.2	Die aktuelle Situation von Unternehmen fordert die Souveränität aller Akteure	253

9.3	Agile Organisationen, agile Arbeitsformen und der Sinn von Souveränität	255
9.3.1	Agile Organisationen fordern eine neue Souveränität von Führung	260
9.3.2	Wie agile Arbeitsformen die Souveränität von Mitarbeitenden befördert und fordert	263
9.4	Der Souveränitäts-Code für Unternehmen	265
10	Literatur	271
	Die Autorin	275
	Stichwortverzeichnis	277