

---

Vorwort	5
Zum Anfang	6
Einleitung	7
Übungen zum Seminarbeginn	13
Übungen zu Ich-Zuständen	21
Übungen zu Rollen-Skript/Elternbotschaften	75
Übungen zum Inneren Dialog	113
Übungen zu Transaktionen	125
Übungen zu psychologischen Spielen	149
Übungen zu Rabattmarken	169
Übungen zur Zeitstrukturierung	179
Übungen zum Feedback	189
Übungen zu den Lebenspositionen	219
Muster für Änderungsverträge	235
Register	239