

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Einstimmung	11
Unsere Hintergründe.....	12
Für wen ist dieses Buch?.....	12
Was lässt sich mit dem Buch (nicht) erreichen?.....	13
Hinweise fürs Lesen	14
2. Automatische Reaktionen	15
2.1 Ablauf einer automatischen Reaktion.....	18
2.2 Umgang mit einer automatischen Reaktion	21
1. Achtsamer werden, innehalten und wahrnehmen, was passiert	22
2. Den wunden Punkt besser verstehen.....	23
3. Möglichkeiten der Selbstregulierung bewusst anwenden.....	25
4. Teile der eigenen Persönlichkeit besser kennen und führen	27
5. Auf die eigene Wirkung und negative Wechselwirkungen achten.....	27
2.3 Automatische Reaktionen in Coaching und Selbst-Coaching	29
Selbst-Coaching.....	29
Coaching.....	31
3. Emotionen und Körpersignale	35
3.1 Die Verbindung von Körper und Emotionen	36
Emotionen wirken – bei jedem Verhalten und allem Lernen.....	36
Das emotionale Erfahrungsgedächtnis ist immer dabei	37
3.2 Wie zwischen Emotionen, Denken und Handeln vermittelt wird	38
Bewusstes Management von Emotionen.....	39
3.3 Tiefere Erkenntnis durch Körperwahrnehmung	41
3.4 Körpersignale in Coaching und Selbst-Coaching.....	44
Selbst-Coaching.....	44
Coaching.....	46

4.	Achtsamkeit.....	53
4.1	Tiefen der Selbstwahrnehmung.....	54
4.2	Der innere Beobachter.....	55
4.3	Achtsamkeit im Alltag.....	56
4.4	Das Achtsamkeitstraining.....	59
4.5	Achtsamkeit in Coaching und Selbst-Coaching	61
	Selbst-Coaching.....	61
	Coaching.....	64
5.	Vielfalt von Persönlichkeitsteilen	69
5.1	Der Mensch – ein facettenreiches Wesen.....	69
	Wie Teile uns steuern	70
	Teile kennenlernen – ein wichtiger Schritt zur Selbstführung	71
	Jeder Teil ist eine komplexe eigenständige „Persönlichkeit“	73
	Innere Führung	74
5.2	Persönlichkeitsteile identifizieren in Coaching und Selbst-Coaching.....	75
	Selbst-Coaching.....	75
	Coaching.....	77
6.	Innere Dynamik von Persönlichkeitsteilen	81
6.1	Beschützer	81
6.2	Rollen und Funktionen von beschützenden und beschützten Teilen.....	83
	Beispiele einer inneren Dynamik	88
	Gute Absichten, aber extreme Rollen.....	89
6.3	Die Rolle von Teilen näher erkunden.....	90
6.4	Persönlichkeitsteile in Coaching und Selbst-Coaching	93
	Selbst-Coaching.....	93
	Coaching.....	95
7.	Selbstführung.....	105
7.1	Wer kann am besten führen?	106
7.2	Selbstnahe Qualitäten.....	107
7.3	Selbstnaher Zustand im Coaching	110
7.4	Selbstführung im Alltag.....	112
	Innehalten und Annehmen	113
	Selbstaussdruck.....	114
	Teile bewusst einsetzen	115
	Das Selbst als „Fußballcoach“	117

7.5	Selbstdialog und der Umgang mit Befürchtungen.....	117
7.6	Selbstführung in Coaching und Selbst-Coaching.....	121
	Selbst-Coaching.....	121
	Coaching.....	124
8.	Transformatorische Erfahrungen.....	129
8.1	Lebensthemen.....	131
8.2	Persönlichkeit verändern – geht das überhaupt?	132
8.3	Verletzliche Teilen haben oft keinen guten Platz.....	132
8.4	Der Selbstdialog mit einem verletzlichen Teil.....	134
8.5	Emotional Erlerntes aktivieren und verändern.....	138
8.6	Coaching oder Psychotherapie?	141
8.7	Transformatorische Erfahrungen in Coaching und Selbst-Coaching	143
	Selbst-Coaching.....	143
	Coaching.....	146
9.	Orientierung und Entscheidung	151
9.1	Die emotionale Dimension	151
	Streben nach Glück	152
	Schmerzhafte Erfahrungen	153
	Innere Überzeugungen und Werte.....	154
	Tiefe innere Bedürfnisse	155
	Polarisierungen.....	156
9.2	Innerer „Familienrat“ bei Entscheidungen	159
9.3	Wechselwirkungen.....	160
9.4	Innerer und äußerer Druck	160
9.5	Somatische Marker helfen bei Entscheidungen.....	163
9.6	Orientierung und Entscheidung in Coaching und Selbst-Coaching	166
	Selbst-Coaching.....	166
	Coaching.....	169
10.	Wirkung und Wechselwirkung.....	177
10.1	Selbst- und Fremdbild	178
10.2	Die eigene Wirkung erforschen	180
10.3	Unterschiedliche Perspektiven.....	181
10.4	Ansatzpunkte für Wechselwirkungen	182
10.5	Wechselwirkungen unterbrechen – einer muss beginnen.....	185

10.6	Die Haltung macht's	189
10.7	Wirkung und Wechselwirkung in Coaching und Selbst-Coaching	190
	Selbst-Coaching.....	190
	Coaching.....	194
11.	Krisen und Introvision	201
11.1	Wie Menschen auf Krisen reagieren	201
11.2	Krisen sind „Not“-wendig.....	203
11.3	Orientierung auf dem Weg	205
	Stagnation.....	205
	Polarisation	207
	Engpass	209
	Das Neue.....	210
	Gesundheitliche Krisen.....	211
	Introvision und „Schlimmzustände“	212
	Kernimperative.....	213
11.4	Verankern in der Gegenwart.....	213
	Das achtsame Konstatieren.....	214
11.5	Krisen und Introvision in Coaching und Selbst-Coaching	217
	Selbst-Coaching.....	217
	Coaching.....	221
12.	Ein Kompass für die Innenwelt	225
	Literatur.....	229