

Inhalt

Vorwort: Der Weg zum INNER COACHING	7
Einleitung	13
Das Potential	19
INNER-COACHING-Fähigkeiten	25
Gewinn durch Konzentration	25
Entspannung	35
<i>Interview mit Gerd Binnig, Nobelpreisträger für Physik ..</i>	41
Die innere Stimme	56
Einstellung/Programmierung	63
Kreativität und Spontanität	69
<i>Interview mit Beate Wedekind, Chefredakteurin</i>	75
Selbstbewußtsein	84
INNER-COACHING-Prinzipien	91
Das Sein ist veränderbar	91
Die Ganzheit	95
<i>Interview mit Reinhold Messner, Abenteurer und Bergsteiger ..</i>	98
Das neue Zeit-Bewußtsein	107
Der Ziel-Prozeß	111
Barrieren	119
<i>Interview mit Niki Lauda, Formel-1-Weltmeister und Besitzer einer Fluglinie</i>	130
Mosaiksteine der Persönlichkeit	137

Gelassenheit	138
Spaß	140
Geduld	143
Zielen und Loslassen	146
Energie	148
Flexibilität	151
Ökonomie und Gleichmäßigkeit	153
Balance	156
Überblick	158
Disziplin	160
Siegen und Gewinnen	163
<i>Interview mit Hubert Burda, Verleger</i>	165
Der Manager als Coach	169
<i>Interview mit René Jäggi, Vorstandsvorsitzendem von adidas</i>	176
INNER-COACHING-Übungen	189
Tennis	189
Golf	203