

# Inhalt

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

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