

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>Coaching-Rezepte der Zukunft</b> . . . . .                | 1  |
| Stellen Sie sich vor ... . . . .                             | 1  |
| Leider muss ich Sie jetzt ent-täuschen . . . . .             | 3  |
| Coaching schafft zukunftsweisende Entwicklung . . . . .      | 4  |
| <br><b>7 Zwerge – Riesenwirkung</b> . . . . .                | 7  |
| Ein Schluck Leichtigkeit, ein Happen Gemütlichkeit . . . . . | 8  |
| Werte aus der Zukunft . . . . .                              | 9  |
| Leckere Balance . . . . .                                    | 12 |
| Die Leichtigkeit des Sinns . . . . .                         | 15 |
| Echt präsent sein . . . . .                                  | 19 |
| Zum Wohle aller Beteiligten . . . . .                        | 22 |
| Es lebe der Widerstand! . . . . .                            | 26 |
| Mit Gemütlichkeit . . . . .                                  | 28 |
| <br><b>Ordnung schaffen</b> . . . . .                        | 33 |
| Mein unmoralisches Angebot! . . . . .                        | 34 |
| Ordnen mit System . . . . .                                  | 35 |
| Stabilisierungstechniken . . . . .                           | 40 |
| Offene Fragen stellen . . . . .                              | 48 |
| Perspektive wechseln . . . . .                               | 54 |
| <br><b>Ziele klären</b> . . . . .                            | 61 |
| Sind Sie jetzt komplett verrückt? . . . . .                  | 62 |
| Gesunden Zielzustand definieren . . . . .                    | 63 |
| Mentalhygiene: Müllziele ade . . . . .                       | 69 |
| Die vier Blätter des Glücksklees . . . . .                   | 77 |
| Regie führen im eigenen Leben . . . . .                      | 85 |

|   |         |
|---|---------|
| <b>Ressourcen aktivieren</b> .....                  | 95      |
| Als „Psycho-Fall“ abgestempelt werden .....         | 96      |
| Schatzsuche auf allen 4 Wirkebenen .....            | 97      |
| Perlentauchen im Unterbewusstsein .....             | 105     |
| Das innere Team stärken .....                       | 111     |
| Selbstheilungskräfte freisetzen .....               | 120     |
| <br><b>Blockaden lösen</b> .....                    | <br>129 |
| Was bilden Sie sich eigentlich ein? .....           | 130     |
| Die Horde wilder Affen zähmen .....                 | 131     |
| Blockierende Einstellungen updaten .....            | 140     |
| Toxische Emotionen lösen .....                      | 148     |
| Prüfungen des Schicksals meistern .....             | 157     |
| <br><b>Bedienungsanleitung für den Geist</b> .....  | <br>163 |
| Bitte lesen Sie jetzt nicht weiter! .....           | 164     |
| Aus dem Goldfischglas ausbrechen .....              | 165     |
| Bewusstsein stufenweise entfalten .....             | 169     |
| Laserstrahl statt Taschenlampe .....                | 173     |
| <br><b>Anhang</b> .....                             | <br>179 |
| Quellennachweise und weiterführende Literatur ..... | 179     |
| Adressen im Internet .....                          | 182     |
| Bezugsquellen für iCoach-Meditationen .....         | 182     |
| Bildnachweise .....                                 | 182     |