

Inhalt

| | |
|--|----|
| Coaching-Rezepte der Zukunft | 1 |
| Stellen Sie sich vor | 1 |
| Leider muss ich Sie jetzt ent-täuschen | 3 |
| Coaching schafft zukunftsweisende Entwicklung | 4 |
| | |
| 7 Zwerge – Riesenwirkung | 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 |
| | |
| Ordnung schaffen | 33 |
| Mein unmoralisches Angebot! | 34 |
| Ordnen mit System | 35 |
| Stabilisierungstechniken | 40 |
| Offene Fragen stellen | 48 |
| Perspektive wechseln | 54 |
| | |
| Ziele klären | 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 |

| | |
|---|-----|
| Ressourcen aktivieren | 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 |
| | |
| Blockaden lösen | 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 |
| | |
| Bedienungsanleitung für den Geist | 163 |
| Bitte lesen Sie jetzt nicht weiter! | 164 |
| Aus dem Goldfischglas ausbrechen | 165 |
| Bewusstsein stufenweise entfalten | 169 |
| Laserstrahl statt Taschenlampe | 173 |
| | |
| Anhang | 179 |
| Quellennachweise und weiterführende Literatur | 179 |
| Adressen im Internet | 182 |
| Bezugsquellen für iCoach-Meditationen | 182 |
| Bildnachweise | 182 |