

Inhaltsverzeichnis

Widmung	VIII
Danksagungen	IX
Vorwort	X
Kapitel 1: Einführung und Überblick	1
Der Bedarf an Generativem Wandel nimmt zu	1
Die Bedeutung eines Generativen Zustandes	3
Berücksichtigung vielfältiger Intelligenzen	6
Die Rolle der Ästhetischen Intelligenz	7
Kreativer Umgang mit Hindernissen für die Generativität	10
Die sechs Schritte des Generativen Coaching	12
Geht Generatives Coaching online?	14
Kapitel 2: Schritt 1 – Ein COACH-Feld eröffnen	17
Aktives Zentrieren	18
COACH State Tai Chi	20
Die eigene Mitte finden	22
Demonstration: Die eigene Mitte finden	23
Gliederung des Ablaufs: Die eigene Mitte finden	30
Kapitel 3: Schritt 2 – Intentionen/Ziele festlegen	35
Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen	36
Eine Zukunft ohne Reue schaffen	38
Wunschzustand für größeres Wohlbefinden ohne Reue festlegen	39
Demonstration zur Festlegung des Wunschzustandes:	40
Größeres Wohlbefinden ohne Reue	
Überlegungen zum Prozess	50

Kapitel 4: Schritt 3 – Einen Generativen Zustand entwickeln	55
Die drei Zentren unserer Überzeugungen	56
Die Macht der Überzeugungen im Generativen Wandel	58
Grundlegende Überzeugungen zur Veränderung	59
<i>Attraktivität der Intention / des Ziels</i>	59
<i>Wahrscheinlichkeit, die Intention / das Ziel zu erreichen</i>	60
<i>Angemessenheit des Verhaltens / des Wegs</i>	61
<i>Fähigkeit, das Erforderliche zu tun</i>	62
<i>Selbstwert und Verantwortung</i>	63
Grundlegende Glaubenssätze	64
Die Beziehung der grundlegenden Glaubenssätze für Veränderung zu den drei positiven Verbindungen	65
Glaubenssätze im Coaching	66
Grundlegender Prototyp zum Coaching von Glaubenssätzen	66
Demonstration: Generativen Zustand mit Glaubenssätzen stärken	68
Zusammenfassung	82
 Kapitel 5: Schritt 4 – Ins Handeln kommen	 85
Chunking	85
Umgang mit verschiedenen Ebenen des Wandels	86
EGO und SEELE	88
EGO und SEELE im Gleichgewicht halten	90
Phase 1: Die Intention herunterbrechen – Vom Träumer zum Realisierer	94
Einführung der Timeline: Verlockende Zukunft gestalten	98
Demonstration: Verlockende Zukunft gestalten	100
Zusammenfassung	112
Phase 2: Die Ebenen der Veränderung ausrichten – Von der Vision zur Aktion	114
Demonstration: Die Ebenen der Veränderung ausrichten	116
Zusammenfassung	128

Kapitel 6: Schritt 5 –	
Hindernisse in Ressourcen transformieren	131
Drei Gehirne in einem	132
Das Innere Spiel	134
<i>Kompetenzen für das Innere Spiel</i>	136
Emotionale Intelligenz einsetzen	139
Das Beispiel vom „Wunder auf dem Hudson“	140
Übung zum Inneren Spiel:	
Langsamer werden, Innehalten, Atmen, Zentrieren	143
Eine „zweite Haut“ entwickeln	144
Übung: Eine „zweite Haut“ entwickeln und einsetzen	145
Schwierige Gefühle halten	148
Demonstration: Schwierige Gefühle halten	150
Detaillierte Zusammenfassung des Formats	160
Eine Glaubensbrücke bilden	162
Glaubensbarrieren und Glaubensbrücken	164
Basis-Prototyp zum Bilden einer Glaubensbrücke	166
Demonstration: Eine Glaubensbrücke bilden	167
Übersicht zum Bilden einer Glaubensbrücke	176
 Kapitel 7: Schritt 6 –	
Praktiken zur Vertiefung der Veränderungen	179
Praktiken zum Erlangen und Vertiefen des COACH State	180
<i>Was war dein durchschnittlicher COACH State?</i>	181
Praktiken zur Verbindung mit Intentionen	182
Praktiken zum Entwickeln und Stärken des Generativen Zustandes	184

Praktiken, um ins Handeln zu kommen	186
<i>Alle „Steine in den Krug“ einpassen</i>	188
Praktiken zur Transformation von Hindernissen	189
<i>Manage deine Energie</i>	192
<i>Kosmischer Zoom</i>	193
Praktiken, um deine Beziehungen zu Gefühlen und Gedanken zu verbessern	194
Eine Übungs-Praxis etablieren	196
 Kapitel 8: Integration der sechs Schritte	 199
Schritt 1: Ein Coach-Feld eröffnen	200
Schritt 2: Intention/Ziel festlegen	200
Schritt 3: Einen Generativen Zustand entwickeln	202
Schritt 4: Ins Handeln kommen	204
Schritt 5: Hindernisse in Ressourcen transformieren	206
Schritt 6: Praktiken zum Vertiefen und Aufrechterhalten der Veränderungen	208
Reflexion	212
 Fazit	 214
Literaturhinweise	216
Über die Autoren	218