

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Widmung</b>	VIII
<b>Danksagungen</b>	IX
<b>Vorwort</b>	X
<b>Kapitel 1: Einführung und Überblick</b>	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
<b>Kapitel 2: Schritt 1 – Ein COACH-Feld eröffnen</b>	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
<b>Kapitel 3: Schritt 2 – Intentionen/Ziele festlegen</b>	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

<b>Kapitel 4: Schritt 3 – Einen Generativen Zustand entwickeln</b>	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
 <b>Kapitel 5: Schritt 4 – Ins Handeln kommen</b>	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

<b>Kapitel 6: Schritt 5 –</b>	
<b>Hindernisse in Ressourcen transformieren</b>	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
<b>Kapitel 7: Schritt 6 –</b>	
<b>Praktiken zur Vertiefung der Veränderungen</b>	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

<b>Praktiken, um ins Handeln zu kommen</b>	<b>186</b>
<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
 <b>Kapitel 8: Integration der sechs Schritte</b>	 <b>199</b>
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
 <b>Fazit</b>	 <b>214</b>
 <b>Literaturhinweise</b>	 <b>216</b>
 <b>Über die Autoren</b>	 <b>218</b>