

Inhalt

1	Einführung	7
2	Coaching	9
2.1	Was Coaching bewirkt	10
2.2	Was im Coaching wirkt	11
2.3	Wie Coaching Veränderung fördert.	13
3	Eugene Gendlins Focusing-Ansatz	17
3.1	Personenzentrierte Wurzeln	19
3.2	Philosophische Einflüsse	22
3.3	Die Schlüsselrolle des Felt Sense	26
4	Die Theorie des Experiencing	29
4.1	Erkenntnisse der Forschung.	30
4.2	Theoretische Modelle zur Erklärung.	33
4.3	Körperorientierung, Achtsamkeit und Neurowissenschaften	39
5	Focusing als Methode	43
5.1	Vom Felt Sense zum Felt Shift	44
5.2	Focusing-Schritte	45
5.3	Rolle der Coachenden	47
6	Experienzielles Coaching	48
6.1	Der Felt Sense im Zentrum der Veränderung	49
6.2	Die Experiencing-Skala	58
6.3	Trilemma-Situationen als Ausgangspunkt	63
6.4	Non-direktive Gesprächsführung.	68
6.5	Ausstiegsmomente und Prozessabbrüche	70
6.6	Umgehen mit Zweifeln und Unsicherheit.	73

7	Methodische Impulse	76
7.1	Experienzieller Methodengebrauch.	76
7.2	Focusingprozesse im Coaching	84
7.3	Trilemma-Übung	88
7.4	Dialektik und Ambivalenz.	93
7.5	Experienzielle Entscheidungsfindung.....	99
7.6	System-Visualisierung	103
7.7	Appreciative Inquiry	109
7.8	Gruppencoaching.	113
8	Coaching im virtuellen Raum	118
8.1	Beziehung.	119
8.2	Entspannte Aufmerksamkeit.	122
8.3	Kreativität.	123
9	Das eigene Konzept entwickeln	127
10	Literatur	132
11	Sachregister.....	136