

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	11
<b>Einleitung</b>	12
Warum dieses Buch?	12
Was wirkt? Und wer entscheidet, was wirkt?	13
An wen richtet sich dieses Buch?	22
Wie ist das Buch aufgebaut?	23
<b>↗ 01 Grundlegende Annahmen, Konzepte und Modelle</b>	25
Arbeitsgrundlagen und Arbeitshypothesen	26
Metamodelle und Konzepte	32
Das Bewusstseinsrad – Hirn- und Verhaltensforschung praxisnah	32
Grundbedürfnisse	45
Coachingleitfaden	60
Online-Coaching	64
Natur-Coaching	65
Die Matrix	66
<b>↗ 02 Die Methoden</b>	69
Vom Coaching zum Selbstcoaching	70
Hypnosystemische Methoden	73
Anteilsarbeit	81
Anteilsarbeit in fünf Schritten	85
Ressourcen-Therapie nach Gordon Emmerson	89
Wertveränderungsmodell	94
Körperorientierte Methoden	97
Aufstellungsarbeit	103
Simulationen von Alltagssituationen	106
Nonverbale Kommunikation	108
Emotionale Selbststeuerung	111
Bewusstheitsbildung	118
Kernressourcenaktivierung und Core Transformation	125

<b>» 03 Die Veränderungsanliegen</b>	<b>129</b>
<b>Veränderungsanliegen: Weshalb kommen Menschen ins Coaching?</b>	<b>130</b>
<b>Gelassenheit und innere Ruhe versus Abschalt- und Schlafprobleme</b>	<b>133</b>
Anregungen zur Psychoedukation und Bewusstseinsbildung für dieses Themenfeld	135
<b>Abgrenzen und Durchsetzen versus »Mache es allen recht und gib nach«</b>	<b>138</b>
Anregung zur Psychoedukation für dieses Themenfeld	140
<b>Sinnsuche, Orientieren, Entscheiden versus Verwirrung und Desorientierung</b>	<b>142</b>
Zwei Anregungen zur Psychoedukation und Bewusstheitsbildung	144
<b>Leidfreiheit und Zufriedenheit versus unangenehme Gefühlszustände</b>	<b>147</b>
Anregungen zur Psychoedukation für dieses Themenfeld	151
<b>Selbstwert und Selbstfürsorge versus Selbstabwertung und »keine Zeit für mich«</b>	<b>157</b>
Anregungen für dieses Themenfeld	161
<b>Selbstbeherrschung und Impulskontrolle versus Gefühlsausbrüche und Impulsivität</b>	<b>163</b>
Drei Anregungen zur Psychoedukation für dieses Themenfeld	165
<b>Leistungs- und Lebensfreude versus Leistungsdruck und Stress</b>	<b>167</b>
<b>Musterbrüche und neue Muster versus alte Muster und Gewohnheiten</b>	<b>170</b>
<b>Konflikte lösen versus Eskalation und »Runterschlucken«</b>	<b>175</b>
Weitere Anregungen für dieses Themenfeld	179
<b>Führungswirksamkeit versus autoritäre oder Laissez-faire-Führung</b>	<b>181</b>

<b>➤ 04 Die Fallbeispiele</b>	<b>187</b>
(1) »Machen Sie die Angst weg!«	188
(2) »Immer ans Telefon müssen!«	190
(3) »Ich will nicht mehr sein, wie ich war, sondern wie ich sein will«	192
(4) »Lieber will ich etwas Gutes tun, als die Zeit mit Selbstmitleid zu verschwenden«	195
(5) »Wie kann ich respektvoll mit anderen Menschen umgehen?«	199
(6) »Wie kann ich meine Wut kontrollieren?«	200
(7) »Beim Wäsche aufhängen Priming-Sätze üben«	202
(8) »Ich muss die Probleme anderer nicht zu meinen eigenen machen«	204
(9) »Das hat mein Leben verändert«	207
(10) »Ich möchte gern den Knackpunkt finden, warum ich kurz vor dem Ziel stoppe«	209
(11) »Ich auch!«	211
(12) »Ich habe mich hinterher so richtig gut gefühlt«	212
(13) »Wenn ich den Berg hochlaufe, blockiert mein System«	218
(14) »Wie gehe ich in Gespräche rein und lerne, mich besser durchzusetzen?«	220
(15) »Warum sollte es anderen besser ergehen, als es mir ergangen ist?«	223
(16) »Ich möchte besser auf andere Menschen eingehen können«	225
(17) »Wie kann ich Menschen gut führen und trotzdem meinen Werten treu bleiben?«	228
(18) »Eigene hohe Erwartungen loslassen«	230
(19) »Wie kann ich Führungskompetenzen bei gleichzeitigem Stressabbau etablieren?«	233
(20) »Im Dialog mit ›Kontroletti‹«	235
(21) »Bei Angriff erfolgt Rückzug«	237
(22) »Ehrgeiz und Anspruch treiben mich in panische Situationen«	241
(23) »Klärungshilfe«	244
(24) »Die Frau in Bali«	247

(25) »Warmer Apfelkuchen mit Mandelsplittern«	<b>248</b>
(26) »Im Hara angekommen«	<b>251</b>
(27) »Einatmen, Ausatmen, Nachdenken!«	<b>253</b>
(28) »Wertschätzung-Schatzsucher«	<b>256</b>
(29) »Auf der Autobahn alles aufgeschrieben«	<b>257</b>
(30) »Raus aus dem U-Boot«	<b>259</b>
(31) »Den Gordischen Knoten lösen«	<b>262</b>
(32) »Konstruktiver Umgang mit Choleriker-Anteil«	<b>265</b>
(33) »Die Volleyballerin, die sich jedes Mal zwingen muss!«	<b>268</b>
(34) »Annehmen versus Sehnsucht«	<b>270</b>
(35) »Teamaufstellung«	<b>272</b>
(36) »Wie kann ich Unsicherheit besser aushalten?«	<b>274</b>
(37) »Seit sich meine Einstellung geändert hat, denke ich vollkommen anders«	<b>276</b>
(38) »Ich kann nur selten glücklich sein«	<b>279</b>
(39) »Aus der Helikopterposition mir nicht alles gefallen lassen«	<b>282</b>
(40) »Meine Eltern haben mich zu sehr beschützt«	<b>284</b>
(41) »Ich muss lernen, mich so zu lieben, wie ich bin«	<b>286</b>
(42) »Ich will lernen zu sagen, was ich benötige«	<b>289</b>
(43) »Ich kann die Welt nicht retten!«	<b>291</b>
(44) »Saxophon auf Zehenspitzen«	<b>293</b>
(45) »Es hat mir nicht mehr den Teppich unter den Füßen weggezogen«	<b>295</b>
(46) »Manchmal komme ich mir vor wie eine Hyäne«	<b>297</b>
(47) »Das Pferd ist tot, steigen Sie ab!«	<b>299</b>
(48) »Ich muss meinen Triggerpunkt erkennen!«	<b>302</b>
(49) »Ich bekomme Schläge, wenn ich mich nicht wehre«	<b>304</b>
(50) »Darf ich was sagen?«	<b>307</b>
(51) »Waldspaziergänge«	<b>309</b>
(52) »Morgen ist auch noch ein Tag!«	<b>312</b>
(53) »I love Uganda«	<b>313</b>
(54) »Bester Freund in der Not«	<b>315</b>
(55) »Der Blick auf das Wesentliche«	<b>317</b>

(56) »Schneeflocken, Pralinen, Wolken und Blätter«	<b>319</b>
(57) »Ich möchte kein Roboter werden«	<b>321</b>
(58) »Ich tue, was ich kann, und es ist in Ordnung, wenn etwas liegenbleibt«	<b>322</b>
<b>↗ 05 Anhang</b>	<b>329</b>
<b>Die Autoren</b>	<b>330</b>
<b>Literaturempfehlungen und Weblinks</b>	<b>331</b>
Weblinks	<b>333</b>
Audio	<b>334</b>
Websites	<b>334</b>
<b>Antreibertest</b>	<b>335</b>
<b>Online-Materialien</b>	<b>338</b>