

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung	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
➤ 01 Grundlegende Annahmen, Konzepte und Modelle	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
➤ 02 Die Methoden	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

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

➤ 04 Die Fallbeispiele	187
(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 »Konkret«	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«	248
(26) »Im Hara angekommen«	251
(27) »Einatmen, Ausatmen, Nachdenken!«	253
(28) »Wertschätzung-Schatzsucher«	256
(29) »Auf der Autobahn alles aufgeschrieben«	257
(30) »Raus aus dem U-Boot«	259
(31) »Den Gordischen Knoten lösen«	262
(32) »Konstruktiver Umgang mit Choleriker-Anteil«	265
(33) »Die Volleyballerin, die sich jedes Mal zwingen muss!«	268
(34) »Annehmen versus Sehnsucht«	270
(35) »Teamaufstellung«	272
(36) »Wie kann ich Unsicherheit besser aushalten?«	274
(37) »Seit sich meine Einstellung geändert hat, denke ich vollkommen anders«	276
(38) »Ich kann nur selten glücklich sein«	279
(39) »Aus der Helikopterposition mir nicht alles gefallen lassen«	282
(40) »Meine Eltern haben mich zu sehr beschützt«	284
(41) »Ich muss lernen, mich so zu lieben, wie ich bin«	286
(42) »Ich will lernen zu sagen, was ich benötige«	289
(43) »Ich kann die Welt nicht retten!«	291
(44) »Saxophon auf Zehenspitzen«	293
(45) »Es hat mir nicht mehr den Teppich unter den Füßen weggezogen«	295
(46) »Manchmal komme ich mir vor wie eine Hyäne«	297
(47) »Das Pferd ist tot, steigen Sie ab!«	299
(48) »Ich muss meinen Triggerpunkt erkennen!«	302
(49) »Ich bekomme Schläge, wenn ich mich nicht wehre«	304
(50) »Darf ich was sagen?«	307
(51) »Waldspaziergänge«	309
(52) »Morgen ist auch noch ein Tag!«	312
(53) »I love Uganda«	313
(54) »Bester Freund in der Not«	315
(55) »Der Blick auf das Wesentliche«	317

(56) »Schneeflocken, Pralinen, Wolken und Blätter«	319
(57) »Ich möchte kein Roboter werden«	321
(58) »Ich tue, was ich kann, und es ist in Ordnung, wenn etwas liegenbleibt«	322

➤ 05 Anhang	329
Die Autoren	330
Literaturempfehlungen und Weblinks	331
Weblinks	333
Audio	334
Websites	334
Antreibertest	335
Online-Materialien	338