

Vorwort von Prof. Dr. Eckard König	9
Einführung	11

Teil 1 – Wirkungslos **21**

1 Was wir nicht kennen, sehen wir nicht	23
1.1 Blinde Flecken können ganz schön bunt sein	26
1.2 Wie wäre das für Sie?.....	29
1.3 Viele Begriffe – eine Bedeutung.....	31
1.4 Schwerer als Blei	35
2 Die Nadel im Heuhaufen	41
2.1 Unbewusst bedeutet auch verborgen	41
2.2 Wenn etwas Vorteile hat	44
2.3 Wissenslücken und mangelnde Methodik	46
2.4 Die Kategorie der „Antreiber“	47
2.5 Könnte es auch an mir liegen?	50
2.6 Überall	52
2.7 Selbstwert, Persönlichkeitstypen und Persönlichkeitsstörungen.....	54
2.8 Wozu?	56

3	Grenzen der Vernunft	59
3.1	Vorgehen der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REVT)	60
3.2	Entspannung und Meditation	76
3.3	Affirmation	78
3.4	Afformation*	79
3.5	Kritische Betrachtung und Schlussfolgerungen	80
4	Befreiung mit Verlust	85
4.1	Submodalitäten	85
4.2	Das Swish-Muster	89
4.3	Imagination des Glaubenssatzes als Hülle	91
4.4	Hypnose	93
4.5	Was nun?	98
5	Noch ganz anders?	101
5.1	EMDR	101
5.2	Die Transformation der Kohärenztherapie	110
Teil 2 – Wirksam		115
6	Vorgehen mit Methode: Glaubenssätze in 5 Schritten strukturiert verändern	117
6.1	Nicht zufriedenstellend	117
6.2	Meine Anforderungen	122
6.3	Die richtige Kombination macht's	123
6.4	Überblick über diese Methode in fünf Schritten	125
7	Erster Schritt: Glaubenssätze erkennen	129
7.1	Antreibende Glaubenssätze	130
7.2	Glaubenssätze zu Identität und Selbstwert	131
7.3	Glaubenssätze als Ursache gesundheitlicher Probleme	134
7.4	Blockaden	134

7.5	Verhaltensnormen	136
7.6	Glaubenssätze anhand von Problemen erkennen	136
7.7	Typische Äußerungen, Begründungen und Sprüche	139
7.8	Typische Muster bei Personen mit der Tendenz zu Persönlichkeitsstörungen	142
7.9	Fragebögen oder Listen von Glaubenssätzen nutzen	143
8	Zweiter Schritt: Die geltende Formulierung ermitteln	145
8.1	Kinesiologische Testverfahren nutzen	145
8.2	Voraussetzungen für den kinesiologischen Test	147
8.3	Die verschiedenen Testverfahren	148
8.4	Die Durchführung des Muskeltests	150
8.5	Probleme und Hinweise	155
9	Dritter Schritt: Die Vor- und Nachteile ermitteln	159
9.1	Betrachtung der Vorteile	160
9.2	Nachteile sammeln	163
10	Vierter Schritt: Die optimale Formulierung für den neuen Glaubenssatz finden	181
10.1	Kreativität, Erfahrung und das Unbewusste Ihres Klienten nutzen	183
10.2	Auswirkungen und Nebenwirkungen	187
10.3	Systemische Auswirkung	189
10.4	Besonderheiten und Hinweise zum vierten Schritt, den neuen Glaubenssatz zu finden	191
11	Fünfter Schritt: Veränderung mit rascher Wirkung erreichen und Nachhaltigkeit sichern	193
11.1	Die Bearbeitung auf der unbewussten Ebene	193
11.2	Den neuen Satz manifestieren	202

Teil 3 – Weiterwirkend 209

12	Was mache ich, wenn ...	211
12.1	Worin liegen die Grenzen und Voraussetzungen des Vorgehens?	211
12.2	Coaching oder doch Therapie?	213
12.3	Brauche ich eine Ausbildung?	215
12.4	Rahmen für die Durchführung	217
12.5	Typische Stolpersteine, Schwierigkeiten und Probleme oder sogar Ursachen für ein Scheitern	219
13	Ein Beispiel aus der Praxis	239
13.1	Fallbeispiel, erster Schritt	240
13.2	Fallbeispiel, zweiter Schritt	241
13.3	Fallbeispiel, dritter Schritt	242
13.4	Fallbeispiel, vierter Schritt	245
13.5	Fallbeispiel, fünfter Schritt	248
14	Selbst ist der Coach	259
14.1	Die Herausforderungen bei der Selbstanwendung	261
14.2	Einen neuen Glaubenssatz implementieren	273
15	Mrs „Alles perfekt machen“ trifft auf Mr „Mach dich mal locker“	277
15.1	Partnerschaft und privates Umfeld	277
15.2	Beruf, Organisationen und Gesellschaft	281
15.3	Eine Vision	284

Service **287**

- ▶ Haftungsausschluss 289
- ▶ Anleitung zur Entspannung 290
- ▶ Anleitung zur Durchführung der drei Aufgaben
der Transformation 291
- ▶ Anleitung, um die Klientin bzw. den Klienten
ins Hier und Jetzt zu holen 293
- ▶ Einige typische Beispiele von Glaubenssätzen
aus Coachingsitzungen 294
- ▶ Glossar 300
- ▶ Literatur 308
- ▶ Stichwortverzeichnis 315