

Vorwort von Prof. Dr. Eckard König .....	9
Einführung .....	11

## **Teil 1 – Wirkungslos ..... 21**

<b>1</b>	<b>Was wir nicht kennen, sehen wir nicht .....</b>	<b>23</b>
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
<b>2</b>	<b>Die Nadel im Heuhaufen .....</b>	<b>41</b>
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

<b>3</b>	<b>Grenzen der Vernunft .....</b>	<b>59</b>
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
<b>4</b>	<b>Befreiung mit Verlust .....</b>	<b>85</b>
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
<b>5</b>	<b>Noch ganz anders? .....</b>	<b>101</b>
5.1	EMDR .....	101
5.2	Die Transformation der Kohärenztherapie.....	110
	<b>Teil 2 – Wirksam .....</b>	<b>115</b>
<b>6</b>	<b>Vorgehen mit Methode:</b>	
	<b>Glaubenssätze in 5 Schritten strukturiert verändern .....</b>	<b>117</b>
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
<b>7</b>	<b>Erster Schritt: Glaubenssätze erkennen.....</b>	<b>129</b>
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
<b>8</b>	<b>Zweiter Schritt: Die geltende Formulierung ermitteln .....</b>	<b>145</b>
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
<b>9</b>	<b>Dritter Schritt: Die Vor- und Nachteile ermitteln .....</b>	<b>159</b>
9.1	Betrachtung der Vorteile .....	160
9.2	Nachteile sammeln .....	163
<b>10</b>	<b>Vierter Schritt: Die optimale Formulierung für den neuen Glaubenssatz finden .....</b>	<b>181</b>
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
<b>11</b>	<b>Fünfter Schritt: Veränderung mit rascher Wirkung erreichen und Nachhaltigkeit sichern .....</b>	<b>193</b>
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