

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	8
 1 ZRM und Coaching	 13
<i>René Meier</i>	
1.1 Zehn Merkmale eines guten ZRM-Coachings	15
 2 Mein aktuelles Thema klären	 21
<i>Julia Weber</i>	
2.1 Rubikon-Zirkel	24
2.2 Zwei Systeme	27
2.3 Somatische-Marker-Training	31
2.4 Bildwahl	39
2.5 Ideenkorb	45
2.6 Affektbilanz	48
2.7 Das Thema klären mit Verstand und Unbewusstem	54
 3 Vom Wunsch zum Motto-Ziel	 57
<i>Julia Weber</i>	
3.1 Zieltypen	59
3.2 Drei Kernkriterien für das Motto-Ziel	65
3.3 Das Motto-Ziel systemisch optimieren	70
 4 Vom Motto-Ziel zum Ressourcenpool	 73
<i>Urs Eisenbart</i>	
4.1 Einleitung	74
4.2 Ein Blick auf den Rubikon-Zirkel	75
4.3 Neuronale Plastizität	77
4.4 Der Ressourcenpool	79
4.5 Erinnerungshilfen	83
4.6 Priming	84
4.7 Erinnerungshilfen aufbauen	87
4.8 Embodiment	96

4.9	Embodiment-Varianten im Einzelcoaching	100
4.10	Iconics	110
4.11	Soziale Ressourcen	115
4.12	Zusammenfassung: Lernen mit dem Ressourcenpool	120
5	Vom Ressourcenpool in die Handlung	123
	<i>Tanya Faude-Koivisto</i>	
5.1	Vorstellung eines Fallbeispiels	124
5.2	Theoretischer Impuls zu Situationstypen-ABC und Wenn-Dann-Plänen	127
5.3	Coaching mit dem Situationstypen-ABC und Wenn-Dann-Plänen	132
5.4	Auswertung	170
6	Spezifische Coachingthemen	171
	<i>Annette Diedrichs</i>	
6.1	Entscheidungscoaching mit dem ZRM	172
6.2	ZRM-spezifisches Affektziel-Coaching bei Prokrastination von unangenehmen Pflichten	190
7	ZRM-Grundprozess und Varianten des ZRM-Coachings	201
	<i>René Meier</i>	
7.1	ZRM-Grundprozess	202
7.2	Varianten des ZRM-Coachings und fünf Beispiele	205
8	Anhang	237
	Arbeitsblätter ZRM-Grundprozess	238
	Arbeitsblätter Somatische-Marker-Training	265
	Arbeitsblätter Entscheidungscoaching	269
	Arbeitsblätter Affektziel-Coaching	273
	Über die Autor*innen	276
	Literaturverzeichnis	278
	Sachwortverzeichnis	281