

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Widmung | i |
| Danksagungen | 1 |
| Kapitel 1: Überblick über den Generativen Wandel | 3 |
| Die Vorgeschichte und die Anfänge | 3 |
| Die drei Zweige des Generativen Wandels | 4 |
| Für einen Neuanfang | 6 |
| Was ist Generativer Wandel und warum ist er wichtig? | 8 |
| Schlüsselemente der Generativen Veränderungsarbeit | 9 |
| Generativer Umgang mit Hindernissen und Störungen | 12 |
| Kreativität als Wechselwirkung zwischen „Quantenfeld“ und „klassischer Welt“ | 14 |
| Kreativität hängt von dem Zustand unserer Filter ab | 16 |
| CRASH versus COACH: Der Zustand unserer Filter wird durch den Grad unserer Präsenz und Achtsamkeit bestimmt | 18 |
| Die Basisschritte des Generativen Wandels | 22 |
| Kapitel 2: Einführung in das Generative Coaching | 27 |
| Die Geschichte des Coaching | 27 |
| Die Entwicklung des traditionellen Coaching | 28 |
| Coaching mit großem „C“ und mit kleinem „c“ | 30 |
| Die drei Generationen der persönlichen Veränderungsarbeit | 31 |
| Der Unterschied zwischen Generativem Coaching, Generativer Trance und Generativem Wandel im Business | 34 |
| Das Sechs-Schritte-Modell für Generatives Coaching | 37 |
| Kapitel 3: Schritt 1 - Das COACH-Feld eröffnen | 41 |
| Die Praxis des COACH State: Den Kanal öffnen | 42 |
| Den COACH State in einen Coaching-Kontext einführen | 44 |
| Die COACH-Erfahrungen des Klienten wiederbeleben | 45 |

IV Generatives Coaching

| | |
|---|-----|
| Demonstration: Wiederbelebung der COACH-Erfahrungen | 46 |
| Vertiefung des COACH State | 50 |
| Selbst-Kalibrierung und Selbst-Skalierung | 52 |
| Den COACH State optimieren | 53 |
| Demonstration: Optimierung des COACH State | 54 |
| Das COACH-Feld stärken | 64 |
| | |
| Kapitel 4: Schritt 2 - Intentionen/Ziele festlegen | 67 |
| Definition einer Intention zum Generativen Wandel | 68 |
| Lektionen von Sterbenden | 69 |
| Weder zu fest, noch zu locker | 70 |
| Darstellung einer Intention zum Generativen Wandel | 71 |
| Eine Intention ausdrücken | 74 |
| Demonstration: Ausdruck der Intention | 76 |
| Variiere dein Vorgehen, um dich den Klienten anzupassen | 80 |
| Demonstration zur Variation des Vorgehens | 80 |
| | |
| Kapitel 5: Schritt 3 - Einen Generativen Zustand etablieren | 85 |
| Die drei positiven Verbindungen einrichten | 86 |
| Demonstration: Einrichten der drei positiven Verbindungen | 87 |
| Die drei positiven Verbindungen nachverfolgen | 94 |
| Demonstration: Nachverfolgen der drei positiven Verbindungen | 96 |
| | |
| Kapitel 6: Schritt 4 - Ins Handeln kommen | 107 |
| Imagineering – Der Pfad zum Erfolg | 108 |
| Den Träumer, Realisierer und Kritiker koordinieren | 109 |
| Fragen zum Imagineering | 110 |
| „Storyboarding“ der Schritte, um die Intention in Handlung umzusetzen | 111 |
| Das Storyboard auf eine physische Timeline legen | 112 |

| | |
|--|-----|
| Das Storyboard zerlegen (Chunking down) | 114 |
| Demonstration: Erstellen eines Storyboards | 116 |
| Anfertigen eines Tiefenstruktur-Storyboards | 127 |
| Demonstration: Anfertigen eines Tiefenstruktur-Storyboards | 127 |
| Tägliches Tagebuchschreiben als Feedbackmöglichkeit | 142 |
| Mit Hilfe des Kritikers das Storyboard verfeinern | 143 |
| | |
| Kapitel 7: Schritt 5 - Hindernisse transformieren | 145 |
| | |
| Hindernisse als Generative Komplementaritäten | 146 |
| Generative Komplementaritäten ausgleichen | 147 |
| Generative Komplementaritäten im COACH State halten | 149 |
| Hindernisse als Ressourcen | 150 |
| Hindernisse willkommen heißen | 152 |
| Widersprüchliche Anteile versöhnen | 154 |
| Demonstration: Transformation widersprüchlicher Anteile mit somatischer Zentrierung | 155 |
| Somatische Modelle zum Umgang mit Hindernissen | 164 |
| Somatisches Modellieren der widersprüchlichen Anteile | 166 |
| Demonstration: Transformation eines Hindernisses mit somatischer Zentrierung | 167 |
| | |
| Kapitel 8: Schritt 6 - Praktiken zur Vertiefung und Aufrechterhaltung der Veränderung | 177 |
| | |
| Praktiken zur Vorbereitung | 178 |
| Mentales Einüben | 179 |
| Steigerung der Motivation | 180 |
| Selbst-Anker | 181 |

| | |
|--|-----|
| Praktiken zur Reflexion | 182 |
| Der Auswahl-Generator | 183 |
| Ausdauer-Praktiken | 185 |
| “Météo” – Ein Beispiel für Ausdauer-Praxis | 188 |
| Demonstration: Unterstützung des Klienten bei der Etablierung seiner Praxis | 190 |
| Kapitel 9: Zusammenfügen aller sechs Schritte | 197 |
| Schritt 1: Ein COACH-Feld eröffnen | 198 |
| Schritt 2: Intention/Ziel festlegen | 199 |
| Schritt 3: Einen Generativen Zustand etablieren | 200 |
| Schritt 4: Ins Handeln kommen | 203 |
| Schritt 5: Hindernisse transformieren | 205 |
| Schritt 6: Praktiken zur Vertiefung des Wandels | 207 |
| Überlegungen zur Demonstration | 210 |
| Fazit | 215 |
| Das Beziehungsfeld zwischen Coach und Klient | 216 |
| Einschalten somatischer Intelligenz | 216 |
| Leichter Umgang mit scheinbaren Widersprüchen | 216 |
| Die Praxis des disziplinierten Flow-Zustandes | 217 |
| Nachwort | 220 |
| Bibliografie | 222 |
| Über die Autoren | 227 |