

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