

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

Wofür Impact-Techniken? 11

**Die Wurzeln der Impact-Techniken liegen in der Therapie –
zu gut, um nur da zu bleiben 17**

TEIL 1

DIE – SEHR PRAKTISCHEN – THEORETISCHEN GRUNDLAGEN

Die Erfahrungspyramide 23

Somatische Marker 24

Das Bewusstseinsrad 26

Embodiment 30

Alles Denken und Fühlen ist verkörpert 30

Priming 32

Sprache 36

Wie wirkt Sprache? 37

Tipps für Ihre Coachingpraxis 40

TEIL 2

SIEBEN IMPACT-PRINZIPIEN

Was steckt dahinter? 42

Impact-Prinzip 1: Metaphern zum Anfassen 43

Geeignete Metaphern finden 45

Multisensorische Interventionen nutzen 48

Impact-Prinzip 2: Kraft der Einfachheit 51

Impact-Prinzip 3: Vorwissen nutzen 53

Impact-Prinzip 4: Das Unbewusste als Ressource nutzen	56
Impact-Prinzip 5: Neugier wecken	59
Impact-Prinzip 6: Emotionalisieren	62
Emotional attraktive Ziele wecken	64
Impact-Prinzip 7: Umsetzungshilfen einstreuen	66
Tipps für Ihre Coachingpraxis	68

TEIL 3

IMPACT-TECHNIKEN: BESCHREIBUNG UND EINSATZ IM COACHING

Impact-Momente im Coachingprozess	70
Der Coachingleitfaden für den Einsatz der Impact-Techniken	71
Tipps für Ihre Coachingpraxis	78
Klassische Coachinganliegen: eine Impact-Sammlung	79
Impact-Techniken im Online-Coaching	80
Impact-Technik 1: WahrnehmungsfILTER	81
Impact-Technik 2: Das Aufziehauto	85
Impact-Technik 3: Den Wert erkennen	88
Impact-Technik 4: Der Rapport-Stift	91
Impact-Technik 5: Special Effects	94
Impact-Technik 6: Toaster	96
Impact-Technik 7: Balance-Kompass	99
Impact-Technik 8: Gespräche konstruktiv führen	103
Impact-Technik 9: Wunderkerzen	106
Impact-Technik 10: Den Dimmer verschieben	108
Impact-Technik 11: Rapper, Operndiva, Mickey Mouse	110
Impact-Technik 12: Die Würfel fallen	114

Impact-Technik 13: Entscheidungsfindung	117
Impact-Technik 14: Klarheit durch Ruheinseln	121
Impact-Technik 15: Bitte filtern!	124
Impact-Technik 16: Wasserspiele	127
Impact-Technik 17: Der ausgespuckte Kaugummi	131
Impact-Technik 18: Sprudelflasche	134
Impact-Technik 19: Spannung und Entspannung	137
Impact-Technik 20: Umsetzung ankern	140
Impact-Technik 21: Die Kunst, etwas schwerer zu machen	144
Übersicht Impact-Techniken	148

TEIL 4

HALTUNG DES COACHS UND ANDERE ERFOLGSFAKTOREN

Das Zusammenspiel von Können und Haltung 152

Wertschätzung 153

Rapport aufbauen 154

Beziehungsorientierung und -gestaltung durch Pacing
und Leading 155

Humor – ernsthaft?! 158

Humorvolle Angebote im Coaching 160

Selbstentdeckung vor Teaching 160

Gute Frage! Don't tell what you can ask 162

Fragetypen 163

Tipps für Ihre Coachingpraxis 167

TEIL 5**WAS NUN?**

Neue Impact-Techniken entwickeln 170

Was Sie vielleicht mitnehmen möchten 172

TEIL 6**ERGÄNZENDE ARBEITSUNTERLAGEN**

Priming-Beispiele 176

Beispiel 1: Körbe werfen 176

Beispiel 2: Wortsalat (besser als Bargh-Studie bekannt) 177

Beispiel 3: Schriftzeichen (besser als Palm-Paradigm bekannt) 178

Beispiel 4: Gertrude und Jennifer 179

Beispiel 5: Vom Segen des Fastens 179

Beispiel 6: Der Gitarrist, der mental probt 180

Liste der verwendeten Materialien 182

TEIL 7**ANHANG**

Dank 184

Über die Autorin 186

Literatur und Links 187

Links 188

Weitere Quellen 189

Quellen der Zitate aller Kapitel 189