

# 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**

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

## TEIL 3

### IMPACT-TECHNIKEN: BESCHREIBUNG UND EINSATZ IM COACHING

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

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

## TEIL 4

### HALTUNG DES COACHS UND ANDERE ERFOLGSFAKTOREN

<b>Das Zusammenspiel von Können und Haltung</b>	152
---	-----

Wertschätzung	153
Rapport aufbauen	154
Beziehungsorientierung und -gestaltung durch Pacing und Leading	155

<b>Humor – ernsthaft?!</b>	158
----------------------------	-----

Humorvolle Angebote im Coaching	160
Selbstentdeckung vor Teaching	160

<b>Gute Frage! Don't tell what you can ask</b>	162
--	-----

Fragetypen	163
------------	-----

<b>Tipps für Ihre Coachingpraxis</b>	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