

Inhalt

Vorwort	10
Danksagung	12
Die Autoren	13
Einführung	14
Wie das Buch anzuwenden ist	16
Kapitel 1	
Grundlagen des Selbstcoachings	18
Was kennzeichnet das Selbstcoaching?	18
Der Trainingsaspekt	18
Von Schwäche zu Stärke	19
Das Training findet im Jetzt statt	21
Von der Erkenntnis zur Handlung	22
Parallelen zum körperlichen Training	22
Trainingsmuskelkater	24
Gesteigerte Trainingsintensität nach ersten Erfolgen	24
Mentale Vorbereitung	26
Lernen an Vorbildern	26
Wie kann Selbstcoaching Ihnen helfen?	27
Kontakte knüpfen und halten	27
Harmonie zwischen dem Inneren und dem Äußeren schaffen	29
Die persönliche Verantwortung übernehmen	31

Offen und direkt kommunizieren	31
Handeln Sie anders, dann verändern Sie etwas	33
Zufriedenheit schaffen durch neues Verhalten	34
Wann brauchen Sie Selbstcoaching?	35
Sie halten an Verhaltensweisen fest	35
Sie geraten ständig unter Zeitdruck	36
Es kommt häufig zu Konflikten und Brüchen	36
Sie sind häufig gestresst	36
Sie entwickeln störende Symptome	36
Die vier Phasen beim Selbstcoaching	37
Das Training psychologischer Fähigkeiten	40
Handeln, handeln, handeln	44

Kapitel 2

Selbstcoaching im Alltag	45
Wie teilen Sie Ihren Alltag ein?	45
Einleitung	45
Grundlegende Bedürfnisse	47
Wie erreichen Sie ein Gleichgewicht zwischen den Lebensbereichen?	51
Flexibilität	51
Grenzen setzen	52
Gleichwertigkeit und Rollen	54
Heimspiel	57
Wie erkennen Sie ein ständiges Ungleichgewicht?	58
Der Workaholic	59
Der Sportfanatiker	62
Wie können Sie Ihre Balance trainieren?	65
Bewerten Sie sich in Ihrer Heimspielumgebung	67

Kapitel 3

Die Schlüssel zum guten Kontakt zu anderen	69
Einleitung	69
Die inneren Schlüssel	71
Impuls	71
Klarheit	73
Die äußereren Schlüssel	76
Aktivität	76
Ausdrucksform	78
Kontaktfähigkeit	80
Schlüssel-Training für einen guten Kontakt	82
Training der Klarheit	83
Training neuer Aktivitäten	85
Training neuer Ausdrucksformen	88
Trainieren Sie spezielle Arten, sich auszudrücken	91
Harmonie zwischen den Schlüsseln	92
Wie können Sie gut und richtig kommunizieren?	96
Ein klarer Absender und ein klarer Empfänger	97
Ein Vorwurf ist nur die halbe Wahrheit	97
Überprüfen Sie Ihre Vorstellungen	99
Feedback ist Gold wert	102
Spiegeln Sie Ihr Gegenüber!	105
Vermeiden Sie Schuldzuweisungen	107
Die Fähigkeit des Zuhörens	108

Kapitel 4

Bekämpfen Sie den inneren Widerstand	
gegen das Üben!	110
Einleitung	110
Altes Gedankengut	111
Fantasien und Bedenken	111
Beispiele	114
Verbote und Gebote	116
Auseinandersetzung mit alten Vorbildern	116
Unbehagen während des Heranwachsens	118
Vorwurf und Schuldgefühl	119
Kritik und Scham	120
Ablehnung und Strafe	123
Gleichgewicht zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen ..	125
Bedenken gegenüber Veränderung	126
Überlebensstrategien werden zu Lebensstrategien	127
Das Anwenden alter Verhaltensweisen	129
Unruhe – wenn Sie Gefühle und Bedürfnisse falsch interpretieren	133
Lernen Sie, Ihre innere Unruhe zu lieben	136
Magenschmerzen und andere Reaktionen	139
Symptomentwicklung	141
Die Selbstzensur	142
Mangelhafter Ausdruck von Gefühlen	145

Kapitel 5

Raus aus den festgefahrenen Verhaltensweisen!

Die Übungen	147
Einleitung	147
Neues erfrischendes Verhalten	151
Trainingsdauer und Trainingsziele	154
Auswege aus festgefahrenen Verhaltensweisen	157
Meiden Sie Ihre Auslöser!	158
Formulieren Sie Ihre persönlichen Merkzettel!	161
Konzentrieren Sie sich mehr, sorgen Sie sich weniger!	163
Reißen Sie die schlechten Gedanken heraus	164
Erkennen und Auflösen von problematischen Situationen	165
Einleitung	165
Bewusstmachen der problematischen Situation	166
Nach dem Bewusstmachen kommt die Veränderung	166
Was tun, wenn Sie deprimiert sind?	168
Was tun, wenn Sie unter Angst oder Unruhe leiden?	173
Was tun, wenn Sie nicht Nein sagen können?	178
Was tun, wenn Sie Beziehungsprobleme haben?	184
Was tun, wenn Sie ein geringes Selbstwertgefühl haben?	190
Was tun, wenn Sie keine Kritik vertragen?	194
Was tun, wenn Sie unter sozialer Angst leiden?	198
Was tun, wenn Einsamkeit Sie quält?	202
Was tun, wenn Sie unter Schuldgefühlen leiden?	206
Was tun, wenn Sie ständig die Opferrolle bekommen?	212
Was tun, wenn Sie unter Kontrollzwang leiden?	218
Was tun, wenn Sie die Aufgaben vor sich herschieben?	222
Was tun, wenn Sie unter diffusen Schmerzen leiden?	229
Was tun, wenn Sie unter Abhängigkeit leiden?	233
Was tun, wenn Sie schnell wütend werden?	239