

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Zum Gebrauch des Buches	12



Teil I

Die Grundlagen des integralen Coachings

Chancen und Herausforderungen der heutigen Zeit	16
Warum integrales Coaching?	21
Die Eckpfeiler des H.B.T. Human Balance Trainings	27
Die Ganzheit des Menschen	29
Der Mensch als Ganzes – und Teil eines großen Ganzen	35
Bewusstsein als reflektierender Spiegel	42
Bewusstes Sein als Quelle immanenter Kraft und Ganzheit	49
Authentische Prozesssteuerung durch offene Wahrnehmung und Präsenz	58
Klarheit und Transparenz im Übungsaufbau	64
Die innere Haltung des Coachs	67
Die kulturelle Prägung des Bewusstseins (Wilfried Belschner)	76



Teil II

Gezieltes Bewusstseinstaining

Es braucht keine Vorkenntnis	88
Offene Wahrnehmung schulen	92
Innehalten – die Kunst der kleinen Pause	99

Gleichzeitige Wahrnehmung von Körper, Gefühl, Verstand und Seele 106

Die ursprüngliche Einheit mit sich selbst (Gerald Hüther) 110

Verankerung im Raum der Stille und Ganzheit 114

Wache Gelassenheit im Körper 122

Im Kontakt sein mit dem, was ist 129

Innere Gesprächspartner auseinanderhalten 136

Gezieltes Training des Achtsamkeitsmuskels 142

Das Resonanzprinzip – in die Haut des anderen schlüpfen 149

Präsenz in allen Dimensionen 158

Poesie, Zärtlichkeit, Spiel und Abenteuer 164

Achtsame Selbststeuerung 170



Teil III

**Der Kernprozess – Klärung, Entlastung,
Ausrichtung, Umsetzung**

Grundsätzliches zum Kernprozess 176

Erstes Kennenlernen 184

Das Leben im Ganzen betrachten 187

Honigtöpfe anlegen 193

Den Lebensrucksack auspacken 199

Den inneren Richter zähmen 205

Gebundene Energien im Familiensystem lösen 212

Kostbare Arbeit mit dem inneren Kind 218

Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen 223

Besonders achtsamer Umgang mit Traumatisierung 226

Selbstwert und Selbstachtung als Basis von Lebensfreude 230

Ziele, Visionen, Herzensanliegen 235

Raus aus dem Hamsterrad 242

Sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushalts 245

Innere und äußere Welt gezielt verbinden 248



Teil IV

Vertiefende Themen

Grundsätzliche Möglichkeiten des Übungsaufbaus	252
Die niemals endende Beziehung zu den Eltern	260
Abenteuer Partnerschaft	263
Beziehungsgeflechte im Beruf	266
Gesundheit und Krankheit – die Seele spricht durch den Körper	270
Gelungene Kommunikation lässt Potenziale erblühen	273
Ein geliebter Mensch ist gestorben	276
Sinn und Werte setzen Kraft frei	278



Teil V

Transformation

Erst integrieren, dann transformieren	282
Heilung durch Leben	287
Im Kontakt sein und gleichzeitig losgelöst	289
Kraft durch Selbstbewusstsein	291
Freundschaft zu sich selbst	293
»Offene Weite – nichts von heilig«	295
Ausblick	296
Die Gastautoren	298
Literaturverzeichnis	299
Buchempfehlungen	300