

# 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 Bewusstseinstraining

|  |    |
|--|----|
| 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 |
| Honigtopfe 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 |
| <br>   |     |
| Ausblick .....                                   | 296 |
| Die Gastautoren .....                            | 298 |
| Literaturverzeichnis .....                       | 299 |
| Buchempfehlungen .....                           | 300 |