

Inhalt

- Welcome** 11
- Vorwort der Autorin** 13
- Vorwort des Autors** 15
- 1. Life Coaching** 17
 - 1.1 Philosophische Perspektiven: Weisheit lieben 18
 - Philosophen in der Antike 18
 - Philosophen der Aufklärung 19
 - Philosophen der Postmoderne 20
 - Philosophie der Wissenschaft 21
 - Philosophische Gottesbeweise 22
 - Weisheit der Weltreligionen 23
 - Life Coaching als Lebenskunst 24
 - 1.2 Psychologische Perspektiven: Mentale Stärke 27
 - Die Lehre von der Seele 27
 - Psychologie und Therapie 28
 - Persönlichkeitsentwicklung 29
 - Die Psychologie des Selbst 30
 - Grundlegende Experimente 31
 - Stressige Lebensereignisse 32
 - Mentale Stärke in Prüfungen 33
 - 1.3 Kommunikative Perspektiven: Zuhören lernen 35
 - Modelle der Kommunikation 35
 - Vom Umgang mit Konflikten 36
 - Bindung und Freundschaft 37
 - Liebe und Partnerschaft 38
 - Trennung und Trauern 39
 - Die Kunst des Zuhörens 40
 - Digitale Kommunikation 41
 - 1.4 Perspektiven der Gesundheit: Körper und Seele 43
 - Gesundheit als Gut 43
 - Physische Gesundheit 44
 - Psychische Gesundheit 45
 - Emotionale Gesundheit 46

	Soziale Gesundheit	47
	Sexuelle Gesundheit	48
	Spirituelle Gesundheit	49
1.5	Perspektiven der Ernährung: Achtsam essen	51
	Grundlagen	51
	Unterernährt	52
	Überernährt	53
	Fleischesser	54
	Vegetarier	55
	Veganer	56
	Fazit	57
1.6	Perspektiven aus dem Sport: Bewegung tut gut	59
	Sport ist kein Mord	59
	Flow-Forschung	60
	Naturwandern	61
	Berge versetzen	62
	Team-Spirit	63
	Sport-Ethik	63
	Walk and Talk	64
1.7	Nachhaltige Perspektiven: Über den Tag hinaus	67
	Was ist (nicht) nachhaltig?	67
	Diagnose der Katastrophe	68
	Ursachen der Katastrophe	69
	Wege aus der Katastrophe	70
	Zukunftsfähige Lebensstile	71
	Ökologisches Engagement	72
	Das ökologische Gewissen	72
2.	Achtsamkeit	75
	Achtsamkeit ist was nicht? Achtsamkeit ist was? Achtsamkeit ist	76
2.1	Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt leben	78
	Jetzt	78
	Hier	79
	Die Unmöglichkeit, zu scheitern	80
	Mit allen Sinnen	80
	Wenn das Denken die Sinneserfahrung einschränkt	82
	Achtsames Heiraten	83

	Achtsames Essen	83
	Dein dominanter Sinn	84
	Das „Full“ in Mindfulness	85
2.2	Lebensführung im Garten der Achtsamkeit	89
	Den Garten der Achtsamkeit kultivieren	89
	Mono statt Multi	90
	Frei von Wertung im Dukkha-Rad des Lebens	91
	Es ist, wie es ist!	91
	Heilsamer Umgang mit Dreck, Matsch und Leid des Lebens	92
	Ausstieg aus Diskrepanzorientierung	92
	Gesellschaftliche Bewertung	93
	Nährendes versus Zehrendes	94
2.3	Achtsamkeit mit Tieren und in der Natur	97
	Metaphern aus der Natur	97
	Achtsamkeit in der Natur	98
	Achtsamkeit mit Tieren	99
	Der Hund als besserer Mensch	99
	Überwältigende Momente der Achtsamkeit mit Tieren	100
2.4	Achtsamkeit in menschlichen Beziehungen	105
2.5	Achtsamkeit im Umgang mit Glück und Leid	109
	Mit den Worten Buddhas	110
2.6	Achtsam führen in Bildung, Medien und Business	114
	Zeiten des Geführtwerdens im Verhältnis zur Lebensspanne	114
	Selbstformung und Selbstführung	114
	Falsche Fakten und vorsätzliche Deutung in der Gesellschaft	115
	Grundvoraussetzungen achtsamer Führung	116
	Inhalte achtsamer Führung in der Bildung	117
	Plädoyer für Achtsamkeit als Schulfach	118
	Inhalte achtsamer Führung in den Medien	119
	Trash-TV	119
	Neurologische Hyperstimulation	120
	Inhalte achtsamer Führung in der Wirtschaft	120
2.7	Visionen für eine Achtsame Gesellschaft	124
3.	Positive Psychologie	127
3.1	Positiver Ausblick – Zeitenwende	128
	Positive Psychologie als moderne Idee	128

	Philosophische und spirituelle Wurzeln.	129
	Die Entwicklung psychologischer Schulen	130
	Die späte Geburt der Positiven Psychologie	131
	Internationale und nationale Highlights	132
	Positive Psychologie kritisch betrachtet.	133
	Plädoyer für eine positive Zeitenwende.	134
3.2	Positive Business – anders arbeiten.	136
	Die Realität der Führer.	136
	Die Realität der Geführten.	137
	Zur Philosophie von Führung.	138
	Historische Führungsforschung	139
	Positive Unternehmensmodelle.	140
	Feelgood-Team-Management	141
	Zeitwohlstand als Vision	141
3.3	Positive Coaching – kraftvoll begleiten	144
	Life Coaching.	144
	Humanistisches Coaching.	145
	Systemisches Coaching.	146
	Business-Coaching	147
	Positives Coaching	148
	Zukunfts-Coaching.	149
	Charisma-Coaching	150
3.4	Positive Diagnostik – Stärken erkennen.	152
	Klassische Diagnostik.	152
	Negative Diagnostik	153
	Positive Identität	154
	Stärken-Diagnostik	155
	Werte-Diagnostik	156
	Sinn-Diagnostik.	157
	Authentizität.	157
3.5	Positive Education – anders wachsen.	160
	Pränatale Zeit.	160
	Eltern-Coaching	161
	Sensible Resilienz.	162
	Schlüssel zum Leben.	163
	Schulen des Lebens	164
	Wege zur Weisheit	165

	Die Nonnenstudie	166
3.6	Positive Rhetorik – Signale senden	168
	Ethische Kommunikation	168
	Empathische Kommunikation	169
	Positive Kommunikation	170
	Klassische Rhetorik	171
	Kardial-Rhetorik	172
	Positive Rhetorik	172
	Zivilcourage	173
3.7	Positive Zukünfte – Werte leben	176
	Dankbarkeit	176
	Hoffnung	177
	Kreativität	178
	Nächstenliebe	179
	Spiritualität	180
	Verantwortung	181
	Wohlbefinden	182
4.	Synthese als Essenz	185
5.	Epiloge	189
5.1	Epilog des Autors	189
5.2	Epilog der Autorin	199
6.	Finale im Dialog	205
	Literatur	217
	Die Autoren	224