

# Inhalt

Vorwort.....	9
<b>1. Einstimmung .....</b>	<b>11</b>
Unsere Hintergründe.....	12
Für wen ist dieses Buch?.....	12
Was lässt sich mit dem Buch (nicht) erreichen?.....	13
<i>Hinweise fürs Lesen</i> .....	14
<b>2. Automatische Reaktionen.....</b>	<b>15</b>
2.1 Ablauf einer automatischen Reaktion.....	18
2.2 Umgang mit einer automatischen Reaktion .....	21
1. Achtsamer werden, innehalten und wahrnehmen, was passiert .....	22
2. Den wunden Punkt besser verstehen.....	23
3. Möglichkeiten der Selbstregulierung bewusst anwenden.....	25
4. Teile der eigenen Persönlichkeit besser kennen und führen .....	27
5. Auf die eigene Wirkung und negative Wechselwirkungen achten.....	27
2.3 Automatische Reaktionen in Coaching und Selbst-Coaching.....	29
Selbst-Coaching.....	29
Coaching.....	31
<b>3. Emotionen und Körpersignale .....</b>	<b>35</b>
3.1 Die Verbindung von Körper und Emotionen .....	36
Emotionen wirken – bei jedem Verhalten und allem Lernen.....	36
Das emotionale Erfahrungsgedächtnis ist immer dabei .....	37
3.2 Wie zwischen Emotionen, Denken und Handeln vermittelt wird .....	38
Bewusstes Management von Emotionen .....	39
3.3 Tiefere Erkenntnis durch Körperwahrnehmung .....	41
3.4 Körpersignale in Coaching und Selbst-Coaching.....	44
Selbst-Coaching.....	44
Coaching.....	46

<b>4.</b>	<b>Achtsamkeit</b> .....	53
4.1	Tiefen der Selbstwahrnehmung.....	54
4.2	Der innere Beobachter.....	55
4.3	Achtsamkeit im Alltag.....	56
4.4	Das Achtsamkeitstraining.....	59
4.5	Achtsamkeit in Coaching und Selbst-Coaching.....	61
	Selbst-Coaching.....	61
	Coaching.....	64
<b>5.</b>	<b>Vielfalt von Persönlichkeitsteilen</b> .....	69
5.1	Der Mensch – ein facettenreiches Wesen.....	69
	Wie Teile uns steuern.....	70
	Teile kennenlernen – ein wichtiger Schritt zur Selbstführung.....	71
	Jeder Teil ist eine komplexe eigenständige „Persönlichkeit“.....	73
	Innere Führung.....	74
5.2	Persönlichkeitsteile identifizieren in Coaching und Selbst-Coaching.....	75
	Selbst-Coaching.....	75
	Coaching.....	77
<b>6.</b>	<b>Innere Dynamik von Persönlichkeitsteilen</b> .....	81
6.1	Beschützer.....	81
6.2	Rollen und Funktionen von beschützenden und beschützten Teilen.....	83
	Beispiele einer inneren Dynamik.....	88
	Gute Absichten, aber extreme Rollen.....	89
6.3	Die Rolle von Teilen näher erkunden.....	90
6.4	Persönlichkeitsteile in Coaching und Selbst-Coaching.....	93
	Selbst-Coaching.....	93
	Coaching.....	95
<b>7.</b>	<b>Selbstführung</b> .....	105
7.1	Wer kann am besten führen?.....	106
7.2	Selbstnahe Qualitäten.....	107
7.3	Selbstnaher Zustand im Coaching.....	110
7.4	Selbstführung im Alltag.....	112
	Innehalten und Annehmen.....	113
	Selbsta Ausdruck.....	114
	Teile bewusst einsetzen.....	115
	Das Selbst als „Fußballcoach“.....	117

7.5	Selbstdialog und der Umgang mit Befürchtungen.....	117
7.6	Selbstführung in Coaching und Selbst-Coaching.....	121
	Selbst-Coaching.....	121
	Coaching.....	124
<b>8.</b>	<b>Transformatorische Erfahrungen.....</b>	<b>129</b>
8.1	Lebensthemen.....	131
8.2	Persönlichkeit verändern – geht das überhaupt? .....	132
8.3	Verletzliche Teilen haben oft keinen guten Platz.....	132
8.4	Der Selbstdialog mit einem verletzlichen Teil.....	134
8.5	Emotional Erlerntes aktivieren und verändern.....	138
8.6	Coaching oder Psychotherapie? .....	141
8.7	Transformatorische Erfahrungen in Coaching und Selbst-Coaching.....	143
	Selbst-Coaching.....	143
	Coaching.....	146
<b>9.</b>	<b>Orientierung und Entscheidung.....</b>	<b>151</b>
9.1	Die emotionale Dimension.....	151
	Streben nach Glück.....	152
	Schmerzhafte Erfahrungen .....	153
	Innere Überzeugungen und Werte.....	154
	Tiefe innere Bedürfnisse .....	155
	Polarisierungen.....	156
9.2	Innerer „Familienrat“ bei Entscheidungen .....	159
9.3	Wechselwirkungen.....	160
9.4	Innerer und äußerer Druck .....	160
9.5	Somatische Marker helfen bei Entscheidungen.....	163
9.6	Orientierung und Entscheidung in Coaching und Selbst-Coaching .....	166
	Selbst-Coaching.....	166
	Coaching.....	169
<b>10.</b>	<b>Wirkung und Wechselwirkung.....</b>	<b>177</b>
10.1	Selbst- und Fremdbild .....	178
10.2	Die eigene Wirkung erforschen .....	180
10.3	Unterschiedliche Perspektiven.....	181
10.4	Ansatzpunkte für Wechselwirkungen .....	182
10.5	Wechselwirkungen unterbrechen – einer muss beginnen.....	185

10.6	Die Haltung macht's .....	189
10.7	Wirkung und Wechselwirkung in Coaching und Selbst-Coaching .....	190
	Selbst-Coaching.....	190
	Coaching.....	194
<b>11.</b>	<b>Krisen und Introvision .....</b>	<b>201</b>
11.1	Wie Menschen auf Krisen reagieren .....	201
11.2	Krisen sind „Not“-wendig.....	203
11.3	Orientierung auf dem Weg .....	205
	Stagnation.....	205
	Polarisation .....	207
	Engpass .....	209
	Das Neue.....	210
	Gesundheitliche Krisen.....	211
	Introvision und „Schlimmzustände“ .....	212
	Kernimperative.....	213
11.4	Verankern in der Gegenwart.....	213
	Das achtsame Konstatieren.....	214
11.5	Krisen und Introvision in Coaching und Selbst-Coaching .....	217
	Selbst-Coaching.....	217
	Coaching.....	221
<b>12.</b>	<b>Ein Kompass für die Innenwelt .....</b>	<b>225</b>
	Literatur.....	229