

Inhalt

„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“ – eine Einführung in die Telearbeit..	9
TEIL 1: GRUNDLAGEN DER TEILEARBEIT IM EMOTIONS COACHING	15
Die drei Prinzipien der Telearbeit	17
Das Prinzip der Persönlichkeitsvielfalt	17
Das Prinzip der Zweckgerichtetheit	21
Das Prinzip der unbewussten Organisation	38
Die drei Kategorien von Persönlichkeitsanteilen	57
Kategorie 1: Ressourcenreiche Persönlichkeitsanteile	59
Kategorie 2: Verletzte Persönlichkeitsanteile	76
Kategorie 3: Destruktiv-verletzende Persönlichkeitsanteile	82
Exkurs: Die Veränderung von Glaubenssätzen	84
TEIL 2: PROZESSZIELE DER TEILEARBEIT IM EMOTIONS COACHING	91
Prozessziel 1: Die Kontaktaufnahme mit dem Persönlichkeitsanteil	99
Wege der Kontaktaufnahme	100
Aktivierung von Persönlichkeitsanteilen	108
Wirkmechanismus: Distanzierte Selbsteteiligung (kognitive Impathie)	121
Exkurs: One-Eye-Spotting als Ego-State-Aktivierungstechnik	125
Prozessziel 2: Die intrapersonelle Kommunikation	137
Die Kommunikation mit den Persönlichkeitsanteilen	140
Umgang mit Kommunikationsstörungen	145
Wirkmechanismus: Selbstkonzept-Klarheit	147
Prozessziel 3: Die emotionale Akzeptanz des Persönlichkeitsanteils	149
Die emTrace-Grundtechnik der Emotionsregulation	151
Allgemeine ergänzende Emotionsregulations-Techniken	153
Okulomotorische Aktivierung als ergänzende	
Emotionsregulations-Technik in der Telearbeit	158
Wirkmechanismus: Selbstakzeptanz	160

Prozessziel 4: Das Verständnis der Funktion des Persönlichkeitsanteils.....	163
Stolperfallen bei der Identifikation der positiven Absicht	166
Dankbarkeit als Stellschraube der persönlichen Entwicklung und wirksamer Telearbeit.....	169
Wirkmechanismus: Positive Neubewertung	173
Prozessziel 5: Die Stabilisierung und Stärkung des Persönlichkeitsanteils	181
Stabilisierung des Anteils: Blockierte Emotionen regulieren.....	182
Stärkung des Anteils: Aktivierung emotionaler Ressourcen	183
Wirkmechanismus: Parts-Flourishing	191
Prozessziel 6: Die Nutzung des Persönlichkeitsanteils für die Veränderung.....	195
Neue Lösungen entwickeln: Konferenz der Anteile	197
Gelerntes integrieren: Transfer der Ressourcen auf das Ausgangsthema	203
An der Entwicklung partizipieren: Reifung der Ego-States	207
Wirkmechanismus: Parts-Empowerment.....	208
Prozessziel 7: Die intrapersonelle Integration	211
Ökologiecheck: Wie Sie mit Einwandteilen umgehen.....	213
Future Pace: Wie die Anteile die Verantwortung für die Veränderung übernehmen.....	214
Re-Integration der Anteile: Wie Sie das innere Teambuilding fördern.....	215
Parts Resourcing: Wie Sie die Nachhaltigkeit des Coachings erhöhen	216
Wirkmechanismus: Integration des Selbst.....	217
Integration der sieben Prozessziele in das Ego-State-Coaching	221
TEIL 3: EMOTIONSCOACHING-INTERVENTIONEN DER TEILEARBEIT	223
Wirksamkeitsstudie: Ego-State-Coaching mit emTrace bei Kommunikationsangst	227
Parts Synergy: Wie Sie einen vollständigen Ego-State-Prozess planen und durchführen	233
Phase 1: Ist-Analyse des Ego-State-Systems	235
Phase 2: Ego-State-Veränderungsarbeit.....	239
Phase 3: Integration des Ego-State-Systems.....	242

Der Empowering Parts-Prozess: Persönlichkeitsanteile als Kraftquelle nutzen	245
So führen Sie den Empowering Parts-Prozess durch	246
Das Smart Part Lab: Unerwünschte Muster lösen	251
So führen Sie den Smart Part Lab-Prozess durch	251
Der Smart Part Lab-Prozess in der Übersicht	257
Die Core-Transformation: Die innere Quelle als Veränderungskraft nutzen	259
So führen Sie die Core-Transformation durch	260
Die Core-Transformation in der Übersicht.....	267
Der Parts Negotiation-Prozess: Innere Konflikte lösen	269
So führen Sie den Parts Negotiation-Prozess durch.....	269
Der Parts Negotiation-Prozess in der Übersicht	275
Das Wesource-Meeting: Die Super-Ressourcen in der Teilarbeit nutzen	277
So führen Sie das Wesource-Meeting durch.....	277
One-Eye-Spotting: Die Augen als „Fenster der Seele“	285
Wie Sie den Myostatiktest in der Teilarbeit nutzen können	287
Die Kalibrierung des Myostatiktests vor dem Coachingprozess.....	287
Die drei Funktionen des Myostatiktests.....	289
Der Einsatz des Myostatiktests im Ego-State-Coachingprozess	293
emTrace-Interventionskompass der Teilarbeit	297
Schlusswort: Der Beginn einer faszinierenden Reise	299
ANHANG	301
emTrace: Der Name	302
Abbildungsverzeichnis	303
Bildnachweise	304
Literaturverzeichnis.....	305