

# Inhalt

<b>Welcome</b> .....	11
<b>Vorwort der Autorin</b> .....	13
<b>Vorwort des Autors</b> .....	15
<b>1. Life Coaching</b> .....	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
<b>2.</b>	<b>Achtsamkeit</b> .....	<b>75</b>
	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
<b>3.</b>	<b>Positive Psychologie .....</b>	<b>127</b>
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
<b>4.</b>	<b>Synthese als Essenz .....</b>	<b>185</b>
<b>5.</b>	<b>Epiloge .....</b>	<b>189</b>
5.1	Epilog des Autors .....	189
5.2	Epilog der Autorin .....	199
<b>6.</b>	<b>Finale im Dialog .....</b>	<b>205</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>217</b>
	<b>Die Autoren .....</b>	<b>224</b>