

Inhalt

Vorwort von Dr. Dr. Damir del Monte	11
Einführung: „Tools“, not „Schools“ – die Zukunft des Emotionscoachings ist integrativ	15
Auf der Suche nach gemeinsamen Wirkfaktoren	16
Gemeinsame Wirkfaktoren – die Antwort der Wissenschaft.....	20
Was ist integratives Emotionscoaching?	22
Emotionscoaching versus Psychotherapie	26
Vom Mut und von der Bereitschaft zu lebenslangem Lernen	29
TEIL 1: SCHLÜSSELKOMPETENZFELD 1: DAS GEHIRN VERSTEHEN.....	31
1.1 Neurobiologische Grundlagen von Lern- und Veränderungsprozessen	34
1.1.1 Die Nervenzelle als Mikroakteur in Lern- und Veränderungsprozessen..	36
1.1.2 Wenn Neuronen zusammenarbeiten: Wie Nervenzellnetzwerke entstehen	38
1.1.3 Die drei Prozesse des Lernens	41
1.1.4 Lernprozesse nachhaltig gestalten	58
1.2 Von Neurotransmittern, Hormonen und neurobiologischen Grundmotiven	65
1.2.1 Kommunikation zwischen den Synapsen.....	65
1.2.2 Die vier wichtigsten Botenstoffe unseres Erlebens und Verhaltens	67
1.2.3 Der Motivkompass®: Die vier neurobiologischen Grundmotive.....	70
1.3 Der Aufbau des Gehirns: Das Vier-Ebenen-Modell.....	74
1.3.1 Die kognitiv-sprachliche Ebene	75
1.3.2 Das limbische System und seine Ebenen	82
1.4 Neuronale Grundlagen der Emotionsregulation	103
1.4.1 Das Zwei-Funktionsnetzwerke-Modell.....	104
1.4.2 Das neuroviszerale Integrationsmodell	109
1.4.3 Exkurs: Komplementäres Emotionscoaching.....	115

TEIL 2: SCHLÜSSELKOMPETENZFELD 2: EMOTIONEN SEHEN & VERSTEHEN	125
2.1 Was Emotionen sind und wie sie uns beeinflussen	131
2.1.1 Emotionen – eine Definition	131
2.1.2 Das Mimikresonanz-Modell der zwölf Primäremotionen	133
2.1.3 Das Emotions-Generatoren-Modell: Emotionen als Bedürfniserfüllungsgehilfen	136
2.1.4 Die Emotionsdreiklänge der zwölf Primäremotionen	141
2.1.5 Exkurs: Körperlicher Stress als Aspekt des emotionalen Kernthemas	150
2.1.6 Primäremotionen im Motivkompass®	151
2.2 Wie Worte unsere Emotionen widerspiegeln	159
2.2.1 Wie Sie in der Sprache die Gefühle Ihrer Klienten erkennen.....	159
2.2.2 Wie Sie mit Worten das emotionale Gehirn beruhigen	164
2.2.3 Exkurs: Wie Emotionen unsere Glaubenssätze formen	168
2.3 Wie der Körper unsere Emotionen verrät.....	175
2.3.1 So erkennen Sie die zwölf Primäremotionen in der Körpersprache.....	176
2.3.2 Die inneren Antennen schärfen: Das „Bauchipedia“ der Emotionen nutzen	185
 TEIL 3: SCHLÜSSELKOMPETENZFELD 3: VERSTEHEN, WIE COACHING WIRKT	 195
3.1 Wirkfaktor 1: Transformative Allianz.....	199
3.1.1 Die Neurobiologie der transformativen Allianz.....	201
3.1.2 Transformative Allianz – eine Definition.....	202
3.1.3 So kreieren Sie aktiv eine positive Bindungsqualität	203
3.2 Wirkfaktor 2: Relational-motivationale Klärung	215
3.2.1 Relational-motivationale Klärung und das emotionale Kernthema – eine Definition	217
3.2.2 Das Wholeception®-Klärungsmodell	218
3.2.3 Welche Bedeutung haben Ziele für das Emotionscoaching?	236
3.2.4 Die drei Informationsquellen relational-motivationaler Klärung.....	240
3.3 Wirkfaktor 3: Aktivierung von Ressourcen	257
3.3.1 Ressourcenaktivierung als primäres Wirkprinzip.....	257
3.3.2 Was ist eine Ressource?	259
3.3.3 Die neurobiologische Hierarchie der emotionalen Ressourcen	260
3.3.4 Die emotionalen Super-Ressourcen.....	262
3.3.5 Das Mesource®-Meeting als generative Stärkung der Super-Ressourcen .	288

3.3.6	Die acht Zugangswege der Ressourcenaktivierung.....	291
3.3.7	So erkennen Sie die Ressourcenaktivierung in Mimik und Körpersprache.....	305
3.3.8	Exkurs: Wie der eigene Zustand den Coachingerfolg beeinflusst	307
3.4	Wirkfaktor 4: Core-Aktivierung.....	311
3.4.1	Die Core-Aktivierung als neuralgischer Punkt im Coachingprozess	312
3.4.2	Die Kunst der Core-Aktivierung – eine Definition	314
3.4.3	Die acht Wege der Core-Aktivierung.....	316
3.5	Wirkfaktor 5: Emotionsregulation.....	332
3.5.1	Bifokale Achtsamkeit – der Königsweg der Emotionsregulation	333
3.5.2	Die emTrace®-Grundtechnik der Emotionsregulation	340
3.5.3	Multifokale Achtsamkeit – ergänzende Techniken der Emotionsregulation (STEPS).....	342
3.5.4	Die vier Prinzipien einer nachhaltigen Emotionsregulation	360
TEIL 4: SCHLÜSSELKOMPETENZFELD 4: COACHING BEHERRSCHEN		375
4.1	Der Einsatz des Muskeltests im integrativen Emotionscoaching.....	378
4.1.1	Die Kalibrierung des Myostatiktests vor dem Coachingprozess	380
4.1.2	Der Einsatz des Myostatiktests im Coachingprozess	382
4.1.3	Der Einsatz des Myostatiktests im Processing (Phase 9 im emTrace-Grundprozess)	388
4.1.4	Einen Timeline-Scan mit dem Myostatiktest durchführen.....	390
4.1.5	Exkurs: Wie wir unsere Vergangenheit konstruieren.....	393
4.2	Der emTrace®-Grundprozess: Die Basis integrativen Emotionscoachings....	395
4.2.1	Phase 1: Vorbereitung.....	398
4.2.2	Phase 2: Den emCore identifizieren	404
4.2.3	Phase 3: Sicherheiten einbauen.....	405
4.2.4	Phase 4: emCore über konkreten Fokus aktivieren	407
4.2.5	Phase 5: Innere Aktivierung vertiefen.....	409
4.2.6	Phase 6: Aktivierung skalieren.....	413
4.2.7	Phase 7: Körpererleben scannen (Bodyscan)	414
4.2.8	Phase 8: Eye SPOT identifizieren	415
4.2.9	Phase 9: Processing	417
4.2.10	Phase 10: Fokus überprüfen.....	422
4.2.11	Phase 11: Ressourcen aktivieren.....	423
4.2.12	Phase 12: Brücke in die Zukunft schlagen.....	425

4.3 Die Wholeception®-Scanning-Tools	427
4.3.1 Die neurobiologischen Motivfelder mit den Spiegelneuronen scannen	427
4.3.2 Die neuro-logischen Ebenen mit dem Zielkognitionstest scannen	431
4.4 Emotionale Ressourcen aktivieren und vertiefen.....	434
4.4.1 Processingtechniken zur Vertiefung und Verankerung von Ressourcen..	435
4.4.2 Die Ressourcen-Radianz-Technik – mit den Super-Ressourcen den Ressourcenpol stärken	437
4.4.3 Der Ressourcentransfer – emotionale Ressourcen auf eine Situation übertragen	440
4.4.4 Ressourcen vertiefen: Der Ressourcen-Alignment-Prozess.....	442
4.5 emTrace®-Balance: Von Höhenflügen und Heißhungerattacken.....	446
4.5.1 Anti-Gravitations-Glaubenssätze erden	449
4.5.2 Übermäßigen Genuss regulieren	453
 Schlusswort: Integratives Emotionscoaching ist eine Haltung	 457
 ANHANG	 463
emTrace®: Der Name	464
Die Ausbildung zum emTrace®-Coach bzw. -Mastercoach.....	465
Überblick der emTrace®-Akronyme.....	467
emTrace®-Grundsätze im Überblick.....	469
Trigger, Funktionen und Bedürfnisse von 20 zentralen Emotionen im Überblick ...	471
emTrace®-Glossar.....	473
 Abbildungsverzeichnis	 475
Literaturverzeichnis.....	477
Bildnachweis.....	515