

# Inhalt

<b>Einführung</b> . . . . .	7
<b>1 Coaching und Selbst-Coaching</b> . . . . .	11
<b>2 Das A&amp;O der Wahrnehmung</b> . . . . .	17
Wahrnehmungstypen . . . . .	17
Die mentalen Kräfte stärken . . . . .	22
Den eigenen learning-style optimieren . . . . .	25
Anspannung und Entspannung . . . . .	27
Hilfe bei Schlafstörungen . . . . .	32
In Konflikt-Situationen offen bleiben . . . . .	36
Wahrnehmungsebenen anderer erkennen . . . . .	37
Mit der richtigen Sprache zum Ziel . . . . .	44
Personalförderungsgespräche optimieren . . . . .	47
<b>3 Die drei Energie-Ebenen</b> . . . . .	51
Die drei Stufen unserer Lebensenergie . . . . .	51
Moment of Excellence . . . . .	59
Managen im Moment of Excellence . . . . .	62
Die Vorteile des Separator-States . . . . .	64
Vom Ressource-State in den Separator-State . . . . .	68
<b>4 Die Kunst des Ankerns</b> . . . . .	75
Innere und äußere Anker . . . . .	75
Analyse eigener Anker . . . . .	82
Gute Energien fest verankern . . . . .	85
Motivation . . . . .	88
Was tun mit negativen Ankern . . . . .	89
Kurzreframing . . . . .	90
Unerwünschte Programme auflösen . . . . .	94

<b>5 Das Unbewußte – unser Coach</b> . . . . .	99
Kommunikation mit dem Unbewußten . . . . .	99
Die Kraft des Unbewußten nutzen . . . . .	113
Der mentale Berater . . . . .	113
Die unbewußte Life-Line programmieren . . . . .	116
<b>6 Persönliche Ausstrahlung und Führungskompetenz</b>	125
Das Geheimnis persönlicher Ausstrahlungskraft . . . . .	125
Rapport . . . . .	128
Kongruenz . . . . .	132
Pacing and Leading . . . . .	136
Führungskompetenz erweitern . . . . .	141
Einengende Glaubenssysteme verändern . . . . .	145
<b>7 Selbst-Coaching: Ein Modell systemischer     Persönlichkeitsentwicklung</b> . . . . .	153
<b>8 Transfer auf Teams und Organisationen</b> . . . . .	161
Selbst-Coaching für Teams . . . . .	163
Selbst-Coaching für Organisationen . . . . .	164
<b>Anhang – Die Zukunft aktiv gestalten</b> . . . . .	169