

Inhalt

Übersicht der verfügbaren Audiodateien	7
Vorbemerkungen	13
Danksagung	15
Einleitung	17
1 Systemisches Coaching – eine erfahrbare Haltung	23
1.1 Der Erfolg einer Beratungsform	23
1.2 Begriffsklärung: Coaching	24
1.3 Was Coaching nicht ist	26
1.4 Entstehung und Entwicklung von Coaching	28
1.5 Der systemorientierte Ansatz im Coaching	31
2 Neue Achtsamkeit – ein Übungsweg	40
2.1 Achtsamkeit: Nur ein Trendthema der westlich geprägten Welt?	40
2.2 Begriffsklärung: Achtsamkeit	46
2.3 Die Legende vom Fuchs und der Schildkröte	55
2.4 Was Achtsamkeit nicht ist	60
2.5 Achtsamkeit in der Forschung	62
2.6 Fünf Effekte der Achtsamkeit im Coaching und Möglichkeiten, diese zu fördern	65
2.6.1 Mitgefühl	67
2.6.2 Fokussierung	77
2.6.3 Resilienz	82
2.6.4 Präsenz	86
2.6.5 Kreativität	89
3 Kreativität – Eine Lebenseinstellung	93
3.1 Warum Kreativität so beliebt ist	93
3.2 Begriffsklärung Kreativität	96
3.3 Was Kreativität nicht ist	101
3.4 Wie sich Kreativität fördern lässt	102
3.4.1 Morgenseiten	105

	3.4.2	Künstlertreff	106
	3.5	Vier unterstützende Kompetenzen	108
	3.6	Der kreative Problemlösungsprozess	112
4		Systemisches Coaching, achtsamkeitsbasiert und kreativ – ein nachhaltiger Dreiklang	116
	4.1	Die Haltung macht den Unterschied	116
	4.2	Der dialogische Prozess – Coaching vor dem Hintergrund eines systemtheoretischen und kreativen Prozessverständnisses in Kombination mit Achtsamkeit	118
	4.3	Coachen mit <i>KICK</i> – vier Grundregeln kreativer Prozessgestaltung	125
	4.4	Die Kraft des Erzählens – das Arbeiten mit Märchen, Mythen und Metaphern im Coaching	126
	4.5	Das Abenteuer der Heldenreise	141
	4.6	Das Phasenmodell der Heldenreise als Schrittfolge des Wandels im Mindful Coaching	146
	4.7	Die sieben Schritte der kreativen Prozessbegleitung	150
		Phase I: Aufbruch aus der gewohnten Welt Schritt 1 – der Ruf des Abenteuers	150
		Phase I: Schritt 2 – die Weigerung und die Spannung zwischen Altem und Neuem	151
		Phase I: Schritt 3 – die erste Schwelle und ihre Überwindung	153
		Phase II: Schritt 4 – das Abenteuer im unbekanntem Land, das Loslassen alter Muster und eine entscheidende Prüfung	154
		Phase II: Schritt 5 – die Transformation und die Belohnung	156
		Phase III: Schritt 6 – die Verweigerung der Rückkehr	157
		Phase III: Schritt 7 – die entscheidende Prüfung und Integration der zwei Welten	158
	4.8	Anwendungsbeispiele	160
		Phase I Aufbruch aus der gewohnten Welt: Schritt 1: Ruf des Abenteuers	160
		Phase I – Schritt 2: Weigerung: Die Spannung zwischen Bekanntem und Neuem.	165
		Phase I – Schritt 3: Erste Schwelle und ihre Überwindung ..	171
		Phase II – Schritt 4: Abenteuer im unbekanntem Land	178
		Phase III – Schritt 5: Transformation und Belohnung	191
		Phase III – Schritt 6: Verweigerung der Rückkehr	200
		Phase III – Schritt 7: Entscheidende Prüfung und Integration der zwei Welten	203
5		Mindful Coaching – ein zukunftsfähiges Format	207
	5.1	Zeitenwende oder Zeit der Transformation?	207
	5.2	Coaching im Wandel der Zeit	215

Literatur	229
Stichwortverzeichnis	237
Audiodateien zum Anhören	239