

# Inhalt

<b>Übersicht der verfügbaren Audiodateien</b> .....	<b>7</b>
<b>Vorbemerkungen</b> .....	<b>13</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>15</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>17</b>
<b>1 Systemisches Coaching – eine erfahrbare Haltung</b> .....	<b>23</b>
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
<b>2 Neue Achtsamkeit – ein Übungsweg</b> .....	<b>40</b>
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
<b>3 Kreativität – Eine Lebenseinstellung</b> .....	<b>93</b>
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
<b>4</b>		<b>Systemisches Coaching, achtsamkeitsbasiert und kreativ – ein nachhaltiger Dreiklang .....</b>	<b>116</b>
	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
<b>5</b>		<b>Mindful Coaching – ein zukunftsfähiges Format .....</b>	<b>207</b>
	5.1	Zeitenwende oder Zeit der Transformation? .....	207
	5.2	Coaching im Wandel der Zeit .....	215

<b>Literatur</b> .....	<b>229</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>237</b>
<b>Audiodateien zum Anhören</b> .....	<b>239</b>