

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Teil I Grundlagen von Entspannung und Self-Coaching__	13
Warum es sich lohnt, mit diesem Buch zu arbeiten . . . . .	15
Aus der Praxis: Den beruflichen Kurs neu bestimmen . . . . .	15
Persönliche Weiterentwicklung selbst steuern . . . . .	19
Mentale Stärke für Sportler und Manager . . . . .	21
Der Mensch als Ganzheit . . . . .	22
Aus der Forschung: Der Einfluß unserer genetischen Ausstattung . . . . .	25
Der Einfluß unserer Ernährung . . . . .	26
Aus der Forschung: Gesundheit fördern – Das Konzept der Salutogenese . . . . .	27
Der Einfluß von mentalen Modellen . . . . .	28
Von der Schwierigkeit, andere zu ändern . . . . .	30
Sich selbst ändern . . . . .	31
Die Auswirkungen von Entspannung und Self-Coaching	32
Erwartungsklä rung und Zieldefinition . . . . .	34
Was Self-Coaching nicht ist und nicht sein will . . . . .	37
Aus der Forschung: Warum Feuerlaufen harmlos ist . . . . .	37
Aus der Forschung: Sorgen und Lösungskompetenz . . . . .	40
Macht uns ein Überlebenstraining in der Sahara im Beruf mental stärker? . . . . .	41

Teil II Entspannung	43
Grundlagen von Entspannung . . . . .	45
Aus der Forschung: Befunde aus der Streßforschung . .	46
Aus der Forschung: Befunde aus der Erholungsforschung	47
Wirkmechanismen von Entspannung . . . . .	53
Neuromuskuläre Veränderungen . . . . .	53
Kardiovaskuläre Veränderungen . . . . .	54
Respiratorische Veränderungen . . . . .	55
Elektrodermale Veränderungen . . . . .	55
Zentralnervöse Veränderungen . . . . .	56
Biochemische Veränderungen . . . . .	57
Psychische und emotionale Veränderungen . . . . .	57
Aus der Forschung: Stimmung und körperliche	
Verfassung . . . . .	58
Entspannungstraining im Einsatz . . . . .	60
Welche Schwierigkeiten können beim Entspannungs-	
training auftreten? . . . . .	60
Gedanken loslassen . . . . .	60
Geräusche loslassen . . . . .	62
Entspannung und Typ-A-Persönlichkeit . . . . .	64
Aus der Forschung: Sind Führungskräfte streßresistent? .	65
Aus der Forschung: Hat Streßanfälligkeit eine genetische	
Komponente? . . . . .	66
Autogenes Training . . . . .	68
Progressive Muskelentspannung . . . . .	70
Zwischenbilanz . . . . .	73
Entspannung nach Bernhard Trenkle . . . . .	75
Entspannung nach Carl Simonton . . . . .	78
Beurteilung der Verfahren von Trenkle und Simonton . .	79
Aus der Praxis: Entspannungstraining für souveränes	
Agieren in exponierten Situationen . . . . .	81
Hinweise und Empfehlungen für Ihr Training . . . . .	84

Teil III Self-Coaching _____	87
Grundlagen von Self-Coaching . . . . .	89
Aus der Praxis: Mentalen Prozessen auf der Spur – Über die Entstehung negativer mentaler Kreisläufe . . .	89
Anregungen für Ihr Training . . . . .	93
Self-Coaching-Modul 1: Selbstakzeptanz . . . . .	95
Selbstakzeptanz als Basis persönlicher Weiterentwicklung .	95
Übungen zur Selbstakzeptanz . . . . .	97
Aus der Praxis: Wer gegen seine Schwächen kämpft, der bekämpft sich selbst . . . . .	100
Aus der Forschung: Gut mich sich umgehen . . . . .	101
Die innere Konferenz . . . . .	102
Vom Entweder-Oder zum Sowohl-Als-auch . . . . .	103
Innere Stimmen als Repräsentanten der Außenwelt . .	104
Die Dynamik des inneren Teams . . . . .	105
Konfliktmanagement des inneren Teams . . . . .	108
Inneres Team und Konstruktivismus . . . . .	109
Self-Coaching-Modul 2: Selbstreflexion und Selbsterkenntnis . . . . .	111
Aus der Forschung: Metakognition und Metastimmung	113
Übungen zur Selbstreflexion . . . . .	114
Aus der Praxis: Der »Schüler des Lebens« . . . . .	116
Aus der Praxis: Was wird wohl mein Chef darüber denken? . . . . .	120
Aus der Praxis: Selbsterkenntnis und Führung . . . . .	122
Self-Coaching-Modul 3: Sich stark reden . . . . .	125
Übung: Selbstgespräch für souveränes Agieren . . . . .	126
Beispiele für die Umwandlung unangemessener in angemessene Selbstgespräche . . . . .	127
Aus der Praxis: Hypnosetherapie . . . . .	129
Aus der Forschung: Das Konzept der kognitiven Bewertung . . . . .	132
Aus der Praxis: Souverän konfrontieren . . . . .	134
Self-Coaching-Modul 4: Lösungen konstruieren . . . . .	138
Von der Problemdiagnostik zur Lösungsorientierung . .	139