

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
Erwartungsklärung 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