

# Inhalt

Einleitung .....	9
1. Einführung in den Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan) ..	16
1.1 Die Quelle: Yogi Bhajan.....	16
1.2 Das Übungssystem des Kundalini-Yoga .....	21
1.3 Die Wirkweise des Kundalini-Yoga .....	26
1.4 Die persönliche Yoga-Praxis als spiritueller Entwicklungsweg .....	29
2. Einführung ins Coaching .....	34
2.1 Was ist »Coaching«? .....	34
2.2 Coaching als Entwicklungsprozess .....	37
2.3 Der systemische Ansatz im Coaching .....	41
2.3.1 Vorgehensweisen und Haltungen in der systemischen Arbeit .....	49
2.3.2 Systemische Fragen .....	52
2.3.3 Arbeiten mit Metaphern .....	59
2.4 Anforderungen an erfolgreiches Self-Coaching .....	66
2.5 Coaching-Anlässe .....	68
3. Einführung ins Yoga-Coaching .....	71
3.1 Die Einbeziehung spiritueller Aspekte .....	75
3.2 Wann ist es sinnvoll, einen Yoga-Coach einzuschalten? ....	79
3.3 Anforderungen an einen professionellen Yoga-Coach .....	81

4.	Die Yoga-Coaching-Toolbox .....	85
4.1	Chakren – Eine Landkarte der Energie .....	85
4.2	Analysetool Chakra-System .....	92
4.2.1	Das erste Chakra – Wurzelchakra (Muladhara) .....	92
4.2.2	Das zweite Chakra – Sakralchakra (Svadhistana) .....	99
4.2.3	Das dritte Chakra - Nabelchakra (Manipura) .....	106
4.2.4	Das vierte Chakra - Herzchakra (Anahata) .....	110
4.2.5	Das fünfte Chakra – Kehlochakra (Vishuddha) .....	120
4.2.6	Das sechste Chakra – Das dritte Auge (Ajna) .....	125
4.2.7	Das siebte Chakra – Kronenchakra (Sahasrara) .....	130
4.2.8	Das achte Chakra – Elektromagnetisches Feld (Aura) .....	135
4.3	Yoga-Coaching als Gesundheits-Coaching .....	141
4.3.1	Praxistransfer: Die Integration von Yoga ins Coaching .....	141
4.3.2	Der präventive Ansatz der Yoga-Praxis .....	145
4.4	Yoga-Coaching zur persönlichen Entwicklung .....	181
4.4.1	Krisenbewältigung – Altes loslassen und Neues wagen .....	181
4.4.2	Biografiearbeit – Vergangenheitsbewältigung .....	191
4.5	Chancen und Grenzen des Yoga-Coachings .....	193
4.5.1	Yoga-Coaching in Ergänzung zu herkömmlichen Therapien .....	193
4.6	Coaching-Tools .....	196
4.6.1	Fragen zur Auftragsklärung .....	196
4.6.2	Das strukturierte Zielbild .....	198
4.6.3	Abschlussintervention .....	200
4.6.4	Neutralitäts-Check für Yoga-Coaches .....	201

## Anhang

Anmerkungen und zitierte Literatur .....	203
Literaturempfehlungen .....	205
Informationen im Internet .....	206
Zur Autorin .....	207
Glossar .....	208