

Inhalt

Vorwort	13
Hinweise zum Gebrauch des Buches	15
Einleitung	17
Der Mensch im Alltag	19
Verhalten und Umwelt	20
Seelische Hygiene und Gesundheit	21
Der Mensch, das ganzheitliche Wesen in der Auseinandersetzung mit seiner Umwelt	24
Die Wahrnehmung	27
Wahrnehmung und Selbst-Coaching	29
Selbst-Coaching ist?	30
Grundelemente des Selbst-Coachings – „that’s life“	32
Visionäres Denken	35
Das Selbstgespräch oder der innere Dialog	37

Selbst-Coaching: die Übungen

Alltagszwänge	40
Psychohygiene / Positiver Tagesbeginn	41
Genießen Sie den Tag	42
Rückmeldung / Feedback today	43
Erinnerung an Selbstverständlichkeiten	44
Positive Eigenschaften	45
Chance	46
Freiheit	47
Chaos	48
Zeitinvestition	49
Ideenbörse I	50
Ideenbörse II	51
Realitäten	52
Selbstwahrnehmung / Zehn Jahre jünger	53
Dampf ablassen	54
Probleme beseitigen	55
Reduktion von Streß / Abbau von Alltagsdruck	56
Selbstwahrnehmung / Pioneer of adventure	57
Regisseur	58

Schwarzes Schaf	59
Wahrnehmung / Kernglaubenssatz verändern	60
Energie / Freude	61
Denken Sie positiv	62
Geschenk	63
Geschenk erhalten	64
Entschuldigung	65
Maschine	66
Erfolg / Glücksgefühle / Bäume ausreißen	67
Wahrnehmung / Moment of excellence	68
Kreativität / Visionäres Denken	69
Visionäres Denken / Ziel erreicht	70
Zeitkiller	71
Analyse eigener Normen und Werte	72
Blinder Fleck	73
Entwicklung positiver Verhaltensmerkmale	74
Experten-Netzwerk	75
Streßmanagement / Circulus vitiosus	76
Streßmanagement / Denkblockade	77
Positives Denken / Unterschätzen Sie sich nicht	78
Ich glaube an dich	79
Innerer Dialog	80
Fertigkeiten des Zuhörens	81
Eigene Wertschätzung	82
Selbsteinschätzung / Ich bin okay	83
Selbsteinschätzung / Ich bin mit meiner Leistung zufrieden	84
Selbsteinschätzung / Erfassung stimmungsmäßiger Zustände	85
Lebensqualität / Freude schenken I	86
Freude schenken II	87
Freu dich des Lebens	88
Echtheit	89
Psychohygiene	90
Sinnengeschenk	91
Sinneswahrnehmung	92
Geschmackswahrnehmung I / Schokolade essen	93
Geschmackswahrnehmung II / Das Frühstück	94
Brotgeruch	95
Es gibt nichts Gutes, es sei denn, Sie tun es	96
Positive Merkmale	97
Selbstwahrnehmung / Persönliche Zielvereinbarung	98
Projektion persönlicher Ziele	99
Interaktion / Beziehungen	100

Geld	101
Sparen	102
Kreativität / Führungsqualitäten I	103
Ressourcen/ Der Chef meldet sich unerwartet	104
Zielsetzung und Wahrnehmung	105
Ist-Zustand	106
Energie	107
Perfektionismus	108
Müllverbrennungsanlage	109
Karriere	110
Profilierungsneurose	111
Entspannung / Entspanntes Zuhören	112
Wertschätzung der Mitarbeiter	113
Selbsteinschätzung / Führungsqualitäten II	114
Rückgrat	115
Frust / Der Fels in der Brandung	116
Treten Sie auf die Bremse	117
Frust / Bremsen Sie Ihre Wut aus I	118
Frust / Bremsen Sie Ihre Wut aus II	119
Kleidung	120
Habitus / Haltung zeigen	121
Körperbewußtsein / Leib / Selbstakzeptanz / Abnehmen: Nein danke!	122
Gesundheit / Gesundheitsdrinks	123
Gesundheit / Körperbewußtsein / Aufrechter Gang	124
Fitneßtraining und Visualisierung	125
Entspannung / Laufen	126
Gehirnjogging	127
Innehalten	128
Gesundheit	129
Atmung / Bewußtes Atmen	130
Körpersignale	131
Herzschlag	132
Verkrampfung lösen	133
Verspannungen	134
Verspannungen im Thorax	135
Entspannung / Einschlafen	136
Anspannung / Entspannung / Zur Decke strecken	137
Entspannung / Anti-Streß-Training	138
Entspannung / Open your heart	139
Analyse der Ist-Situation	140
Entspannung / Reise durch den Körper	141

Entspannung / Kalte Füße	142
Entspannung / Müllbeseitigung	143
Psychohygiene / Bilanz eines Arbeitstages	144
Natur pur / Sich gegen den Wind stellen	145
Performance / Rede halten	146
Entspannung / Rede halten	147
Kreativität / Visualisieren einer Werkstatt	148
Kreativität / Entwicklung eines Fragebogens	149
Kreativität / Heilkraft des Malens	150
Kreativität / Malen einer Maske	151
Kreativität / Regenbogen I	152
Kreativität / Ich male ein Gesicht	153
Kreativität / Baum	154
Kreativität / Wunschtraum	155
Kreativität / Zeichnen – Malen	156
Kreativität / Visualisieren eines Bildes I	157
Kreativität / Visualisieren eines Bildes II	158
Kreativität / Leben im Käfig	159
Kreativität / Glück / Regenbogen II	160
Kreativität / Wahrnehmungsgenauigkeit Teil I	161
Kreativität / Wahrnehmungsgenauigkeit Teil II	162
Kreativität / Wahrnehmungsgenauigkeit Teil III	163
Wahrnehmung / Puzzle legen	164
Nehmen und Geben	165
Verzicht	166
Meditation / Zeit nutzen	167
Meditation / In Frieden leben	168
Stärken und Schwächen	169
Diagnostische Selbstbeschreibung	170
Kommunikation / Schlechte Laune	171
Mißgeschick	172
Fehler	173
Niederlagen	174
Selbstvorwürfe	175
Angst besiegen	176
Sich fallen lassen	177
Innovation	178
Kummer – die Seele weint	179
Sinnfrage	180
Die zehn Gebote	181
Trauer	182
Tod I	183

Tod II / Abschied nehmen	184
Zum Nachdenken: Selbsteinschätzung	185
Eigen-Check	187
Epilog	190
Literatur	192
Weitere kompetente Literatur zum Thema	193