

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Einführung – Die Reise zur gesunden inneren Haltung	10
.....	
<b>Theoretisches Fundament</b>	<b>15</b>
.....	
<b>Gesundheit braucht eine positive Haltung</b>	<b>16</b>
Von der Sehnsucht nach einem positiven Leben	16
Perspektiven auf innere Haltung und Gesundheit	17
Innere Haltung, Emotionen und Gesundheit	19
<b>Aufbruch zur gesunden inneren Haltung</b>	<b>22</b>
Coach mit einer gesunden Haltung	22
Gibt es »die eine« gesunde Haltung?	26
<b>Das Wesen unserer Haltung verstehen</b>	<b>29</b>
Von Resilienzfaktoren und psychischen Grundbedürfnissen	29
Haltung wächst und wechselt ein Leben lang	32
Unser inneres Kind prägt unsere erwachsene Haltung	35
<b>Von der Haltung zum Verhalten</b>	<b>38</b>
Herausforderungen in einer Management-Gesellschaft	38
Haltung und Verhalten in Beziehung	41
Embodiment: Innere und äußere Haltung	46
.....	
<b>Praktische Haltungsarbeit</b>	<b>49</b>
.....	
<b>Gesunde Haltung systematisch entwickeln</b>	<b>50</b>
Wissen ist die Tür, Selbstreflexion ist der Schlüssel	50
Jenseits der Sprache – Methoden für mehr Tiefgang	52
Von nachhaltiger Motivation und den »richtigen« Zielen	57
.....	

<b>Kompetenzmodell – das Zuhause der gesunden Haltung</b>	<b>61</b>
.....	.....
In einer gesunden Haltung fühlen wir uns wohl	61
.....	.....
Die 6 Säulen der gesunden Haltung	62
.....	.....
Haltung und Kultur – eine systemische Perspektive	63
.....	.....
<b>Gesundheitskompetenz –</b>	
<b>Das Fundament der gesunden inneren Haltung</b>	<b>67</b>
.....	.....
Ein differenziertes Gesundheitsverständnis	67
.....	.....
Gesund ist, was sich gut anfühlt	69
.....	.....
Von Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit	71
.....	.....
<b>Selbstkompetenz – Prägt und trägt die innere Haltung</b>	<b>75</b>
.....	.....
Was ist Selbstkompetenz?	75
.....	.....
Ein neurobiologisches Persönlichkeitsmodell	75
.....	.....
Innere Pluralität und inneres Team	79
.....	.....
<b>Beziehungs- &amp; Kommunikationskompetenz –</b>	
<b>Zwischen Mensch und Umwelt</b>	<b>85</b>
.....	.....
Das zwischenmenschliche Spielfeld	85
.....	.....
Merkmale gesundheitsförderlicher Begegnungen	87
.....	.....
Gewaltfreie Kommunikation: Ein achtsames Miteinander	89
.....	.....
<b>Stresskompetenz – Begleiter auf dem Weg nach oben</b>	<b>94</b>
.....	.....
Stress sei Dank!	94
.....	.....
Ein Urzeitsystem im 21. Jahrhundert	95
.....	.....
Die Stressampel: Balance finden und Potenziale nutzen	99
.....	.....
<b>Veränderungskompetenz – Emotionaler Tapetenwechsel</b>	<b>105</b>
.....	.....
Menschen, Veränderungen und Emotionen	105
.....	.....
Emotionsarbeit: In stürmischen Zeiten gut gewappnet	108
.....	.....
Change als Anpassungsprozess	111
.....	.....

<b>Führungskompetenz – Weitsicht auf die VUCA-Welt</b>	<b>115</b>
.....	.....
Die persönliche Führungsgeschichte	115
.....	.....
Gesundheitsförderliche Führungskompetenzen	117
.....	.....
Von Gesundheitsmanagement und Positive Leadership	120
.....	.....
<b>Innere Haltung –</b>	
<b>Ein Weg zur Gesundheitsförderung in Zeiten ständigen Wandels</b>	<b>122</b>
.....	.....
Auf den Punkt gebracht – Die gesunde innere Haltung	122
.....	.....
Erfolgreiche Haltungsarbeit mit den sechs Schlüsseln	124
.....	.....
Ausblick – Halt(ung) in stürmischen Zeiten finden	126
.....	.....
<b>FAQs aus der Praxis</b>	<b>129</b>
.....	.....
<b>Danksagung</b>	<b>135</b>
.....	.....
<b>Literatur</b>	<b>136</b>
.....	.....
<b>Anhang</b>	<b>139</b>
.....	.....
Meditation »Begegnungen auf einem Spaziergang«	139
.....	.....