

Inhalt

Vorwort und „Gebrauchsanweisung“ für dieses Buch	9
Danksagung.....	13
1. Strategisches Coaching: Emotionale Überlebensstrategien, Emotionales Feld, Embodimenttechniken	15
1.1 Erster Überblick: konzeptuelle Grundlagen und Fallverständnis.....	15
1.2 Ein Fallbeispiel: die Bürde, eine Geheimwaffe zu sein	18
1.2.1 Einstieg	20
1.2.2 Der Elefant und sein Reiter	20
1.3 Das Emotionale Feld: im Netzwerk der Gefühle und Probleme.....	23
1.3.1 Von innen nach außen: das emotionale Geschehen im Raum dargestellt.....	23
1.3.2 Emotionen und Embodiment	25
1.4 Die Emotionen zeigen den Weg: Strategie des Coachings	28
2. Wie entsteht unser Verhalten? Emotionale Überlebensstrategien.....	31
2.1 Arbeit dient der Befriedigung von Bedürfnissen	32
2.2 Überlebensstrategie: Befriedige deine Bedürfnisse und bleib dabei im inneren Gleichgewicht.....	34
2.3 Typen der Emotionalen Überlebensstrategie und Führungsstil.....	36
2.3.1 Manchmal zu nah: Führungsstil „guter Kumpel“	38
2.3.2 Manchmal zu weit weg: Führungsstil „Lonely Wolf“	40
2.3.3 Sowohl als auch: die emotionale Balance im Führungsstil.....	42
2.4 Ein besonderes Bedürfnis: Macht	43
2.4.1 Gefühlte Macht und emotionale Verfassung.....	44
2.4.2 Wie sich Macht im Impulsiven System auswirkt	45
2.4.3 Gefühlte Macht wirkt als Puffer gegen Stress	46
2.4.4 Die helle und die dunkle Seite der Macht.....	47

3. Embodied Leadership: Signale des Körpers und Botschaften der Emotionen nutzen	49
3.1 Embodiment: Effizientes Denken geht nur mit dem Körper.....	50
3.1.1 Embodiment und Impulsives System.....	50
3.1.2 Das Gespräch anreichern: Embodimenttechniken docken am Impulsiven System an	52
3.2 Die Botschaft der Emotionen	57
3.2.1 Vom Körpergefühl zur Emotion.....	58
3.2.2 Emotionen weisen den Weg.....	60
4. Die emotionale Arbeit beginnt: Emotionales Feld und der neue Weg	65
4.1 Emotionen im Arbeitskontext: lästiges Übel oder treibende Kraft?	65
4.2 Das Emotionale Feld: Aufbau und Positionen	67
4.3 Exkurs: Warum das primäre Gefühl häufig in der zweiten Reihe steht	72
4.4 Die Lösung beginnt im Körper	73
4.5 Wichtige Emotionen im Arbeitsleben.....	79
5. Das praktische Vorgehen: Methoden und Anleitungen	81
5.1 Vorbereitung.....	82
5.1.1 Raum und Materialien	82
5.1.2 Die Rolle des Coaches: surfen lehren im Meer der Emotionen.....	82
5.1.3 Den Körperfokus trainieren: Achtsamkeit.....	83
5.2 Klärung.....	85
5.2.1 Die Überlebensstrategie erarbeiten	85
5.2.2 Ermittlung der zentralen Bezugsperson	87
5.2.3 Aufbau des Emotionalen Feldes.....	88
5.2.4 Die Reaktionskette erstellen	93
5.3 Vertiefung.....	95
5.3.1 Embodiment: Arbeit mit den Emotionsmustern	95
5.3.2 Wertehaltung: Orientierung auf dem neuen Weg.....	107
5.4 Aufbruch und Neubeginn.....	109
5.4.1 Vom Ist- zum Soll-Zustand: die Lösung entfaltet sich	109
5.4.2 Den Weg gestalten: Energie und Richtung durch die Emotionen im Feld ..	111
5.4.3 Konkrete Projekte und die Lebensstrategie	114
5.5 Häufig gestellte Fragen	116
5.6 Anregungen für die Arbeit mit Teams und Gruppen	118

6. Das Strategische Coaching in der Praxis – Fallbeispiele	121
6.1 Fall 1: Herr W. – aus dem Käfig in die Lüfte	121
6.1.1 Ein Grenzfall zwischen Psychotherapie und Coaching	121
6.1.2 Hintergrundinformationen zum Fall des Herrn W.....	127
6.2 Fall 2: Frau G. – die Klügere gibt nach.....	143
6.3 Fall 3: Herr A. – der Kampfhund an der Kette: ein Fall von Managementversagen	156
7. Wie können Führungskräfte trotz zunehmender Komplexität gesund bleiben?	169
7.1 Was sind komplexe Situationen?	170
7.2 Duales Denken und Handeln	171
7.3 Resilienz: duale Persönlichkeitseigenschaften für mehr Flexibilität und Gesundheit	172
7.3.1 Raum schaffen für inspirierte Führung: von der Überlebensstrategie zur Lebensstrategie.....	174
7.3.2 Zu wenig innere Komplexität: wenn das Management rosarot sieht	176
7.4 Vertrauen: Mechanismus zur Reduktion von Komplexität im Team	178
7.5 Erfahrung allein reicht nicht: Intuition in der Führungspraxis muss systematisch optimiert werden	180
Literatur.....	183
Index	189
Über die Autoren	191