Erschienen am 29.09.2008
224 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-682-8

Ingeborg Dietz, Thomas Dietz

Selbst in Führung

Achtsam die Innenwelt meistern. Wege zur Selbstführung in Coaching und Selbst-Coaching

"Selbst in Führung"sein heißt, guten Zugang zu Gefühlen und Anteilen der Persönlichkeit zu haben und diese situativ bewusst zu steuern. Leser erfahren, wie gute Selbstführung sie befähigt, unabhängig von alten Mustern aus ihrem inneren Selbst heraus automatische Reaktionen, schwierige Wechselwirkungen und Konflikte souverän zu meistern. Die Kombination von Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Persönlichkeitsteilen - zusammen mit einem systemischen Verständnis und systematischen Vorgehen - ist in dieser Form einzigartig. Viele Beispiele und eine komprimierte Darstellung des theoretischen Hintergrundes vermitteln wirksame Vorgehensweisen zur Entfaltung von Selbstführung. Alle Kapitel beinhalten Reflexionen und Übungen zum Selbst-Coaching sowie differenzierte Anleitungen für professionelle Begleiter. Coaches und Trainer, Führungskräfte und alle, die erlebnisnah und emotional tief beraten wollen, finden wertvolle praktische Hinweise für die Arbeit mit der Innenwelt.

Autorenprofil

Thomas Dietz

Ingeborg & Thomas Dietz haben beide einen psychotherapeutischen Hintergrund, sie als Heilpraktikerin, er als Arzt. Wichtige Prinzipien und Grundlagen ihrer Arbeit stammen aus der Hakomi-Psychotherapie und der Internal Family Systems Therapy. Seit 1989 als Trainer und Berater tätig, haben sie sich auf die Entfaltung emotionaler Intelligenz in Training und Coaching spezialisiert. Ihre Erfahrung mit Klienten und Seminarteilnehmern aus der Wirtschaft sichern die Praxisnähe ihrer Arbeit. Seit einigen Jahren bilden sie auch Coaches in ihrem auf Achtsamkeit und Persönlichkeitsteilen beruhenden Coaching-Ansatz aus. Sie leben und arbeiten in Feldafing.

Ingeborg Dietz

Ingeborg & Thomas Dietz haben beide einen psychotherapeutischen Hintergrund, sie als Heilpraktikerin, er als Arzt. Wichtige Prinzipien und Grundlagen ihrer Arbeit stammen aus der Hakomi-Psychotherapie und der Internal Family Systems Therapy. Seit 1989 als Trainer und Berater tätig, haben sie sich auf die Entfaltung emotionaler Intelligenz in Training und Coaching spezialisiert. Ihre Erfahrung mit Klienten und Seminarteilnehmern aus der Wirtschaft sichern die Praxisnähe ihrer Arbeit. Seit einigen Jahren bilden sie auch Coaches in ihrem auf Achtsamkeit und Persön-lichkeitsteilen beruhenden Coaching-Ansatz aus. Sie leben und arbeiten in Feldafing.

Pressestimmen

"Das Buch ist sehr kompakt und praktisch. Man merkt ihm an, dass seine Autoren das, was sie vorstellen, wirklich im Klein-klein und diversen Facetten durchgearbeitet und reflektiert haben. Wer sich - als Coach - für die konzeptionellen Hintergründe tiefer interessiert, wird dazu sicher weitere Hintergrundliteratur konsultieren. Für den Klienten sind diese Infos eher unerheblich, ihm reicht zu wissen, dass er in diesem Buch nicht mit dem schrillen Heilsversprechungen und konzeptionellen Müll zugetextet wird, der auf dem Markt ja leider ebenfalls ausreichend vorhanden ist; im Gegenteil. Das ist angenehm, motivierend und hilfreich zu wissen. Den Buch seien viele Leserinnen und Leser gewünscht."**- www.coaching-literatur.de**

"Dieses Buch schafft einen Spagat nach dem anderen: Es ist für ratsuchende Normalos genauso nützlich und interessant wie für Coaching-Profis, die sich weiterbilden wollen. Es verbindet einen körperorientierten Ansatz, der lehrt, auf die Warnsignale des Körpers zu achten, mit dem Modell des inneren Teams, das sich sehr bewährt hat, um innere Konflikte zu lösen."**- wirtschaft + weiterbildung**