

Inhalt

EINFÜHRUNG: WAS BEDEUTET EMOTIONS COACHING AUF IDENTITÄTSEBENE?	11
Die drei Kriterien emotionaler Kernthemen auf Level 3	12
Die psychologische Struktur der dritten neuro-logischen Ebene.....	14
Übergeordnete Wirkmechanismen des Coachings auf Identitätsebene	18
Übergeordneter Wirkmechanismus 1: Transformation des transtemporalen Selbst.....	18
Übergeordneter Wirkmechanismus 2: Proaktives persönliches Wachstum	21
Übergeordneter Wirkmechanismus 3: Integriertes Selbst	23
VERÄNDERUNG IN DREI AKTEN: WIE GESCHICHTEN UNS TRANSFORMIEREN.....	27
Warum wir Geschichten lieben.....	28
Warum unser Gehirn Geschichten liebt: Die Neurobiologie des Storytellings....	29
Geschichten sind das kollektive Gedächtnis der Menschheit	32
Die verborgene Struktur von Geschichten	34
Die Heldenreise als universale Struktur von Veränderung und Wachstum.....	36
Die Stationen der Heldenreise in 12 Sätzen	37
Das emTrace-Phasenmodell des persönlichen Wachstums	39
Wie spiegelt sich die Heldenreise in unserem Leben wider?	39
Wie wir auf belastende Ereignisse reagieren.....	41
Psychische Funktionalität und die Phasen des persönlichen Wachstums	45
Heldenreise und subjektive mentale Zeitrepräsentation.....	47
Wie unsere Gesten enthüllen, wie wir Zeit codieren.....	48
Wie wir Zeit neuronal codieren.....	50
Wie unsere Zeitwahrnehmung unser Lebensgefühl beeinflusst	51
Die Timeline als Zugang zur Zeitcodierung eines Menschen.....	53

ERSTER AKT: AUFBRUCH – FÜR DAS ZIEL ENTSCHEIDEN	57
Phase 1: Gewohnte Welt	60
Unser Gehirn und unsere Psyche streben nach stabilisierenden Ordnungsmustern.....	62
Die Identifikation mit dem Helden als Schlüsselement der 1. Phase	63
Was die 1. Phase der gewohnten Welt für das Coaching bedeutet	65
Von Hauptfeldern und Sehnsuchtszielen: Wie unsere Motive die Entwicklungsreise bestimmen.....	66
Motivationales Profiling: Die Körpersprache als Fenster zur Persönlichkeit	71
Der Held in acht Gestalten: Die archetypischen Heldenenergien erkennen und verstehen	75
Erkenne dich selbst: Die Förderung der Selbsterkenntnis als Coach(ing)ziel	101
Das Johari-Fenster als Modell der Selbsterkenntnis.....	102
Phase 2: Ruf des Abenteuers	108
Was der Ruf des Abenteuers für das Coaching bedeutet	111
Die drei Facetten des Sinngefühls	114
Das ideale Selbst als richtungweisendes Schlüsselement der Heldenreise	116
Wie Sie die (un)bewussten Werte Ihrer Klienten erkunden.....	121
Values in Action: Die Umsetzung der Werte durch Charakterstärken	125
Phase 3: Verweigerung	132
Wie Sie Verweigerung in Veränderungslust und Kampfgeist verwandeln	135
Growth Mindset: Die Überzeugung, dass Veränderung möglich ist	144
Wie Sie das Growth Mindset im Coaching stärken	147
Phase 4: Überschreiten der ersten Schwelle	152
Schwellenhüter – die Wächter unserer Komfortzone.....	154
Schwellenhüter identifizieren: Der Motivkompass als Navigationshilfe	157
Exkurs: Unser Gehirn ist ein Vorhersagegenerator	162
Die Schwellenhüter überwinden: Das Processing emotionaler Veränderungsblockaden	164
Allgemeine ergänzende Emotionsregulations-Techniken	167
Vestibuläre Aktivierung als ergänzende Emotionsregulations-Technik.....	172

ZWEITER AKT: TRANSFORMATION – DAS ZIEL VERWIRKLICHEN	179
Phase 5: Begegnung mit dem Mentor	186
Der Mentor als Fixstern der Entwicklung.....	187
Wie Sie mit dem Wertequadrat die Mentorenenergie bestimmen	189
So identifizieren und aktivieren Sie Mentoren im Coaching	194
Berührtsein und Ehrfurcht als nonverbale Mentoren-Marker	197
Phase 6: Bewährungsproben, Verbündete, Feinde.....	203
Über den richtigen Umgang mit Feinden	205
Über die Aktivierung und Einbindung von Verbündeten.....	208
Über das Meistern der Bewährungsproben	210
Phase 7: Vordringen zur tiefsten Hölle.....	217
Wie Sie das Vordringen zur tiefsten Hölle im Coaching fördern.....	221
Über den richtigen Umgang mit den Schwellenhütern der tiefsten Hölle	222
Phase 8: Entscheidende Prüfung.....	225
Die entscheidende Prüfung als Knotenpunkt im Nervensystem des Entwicklungsprozesses.....	227
Die Bewusstheit der eigenen Endlichkeit als Schlüssel zur Transformation	230
Der Archetypus des Schattens als zentraler Widersacher	233
Das Lagom-Prinzip der emTrace-Schattenarbeit.....	235
Phase 9: Belohnung (Ergreifen des Schwerts)	244
Die McGuffin-Falle: Vom wahren Ziel der Heldenreise.....	246
Der Attributionsstil als neuralgischer Punkt der 9. Station	248
DRITTER AKT: RÜCKWEG – DAS NEUE SEIN UMSETZEN	253
Phase 10: Rückweg.....	257
Die 10. Phase des Rückwegs als Wendepunkt und dritte Schwelle	259
Was die Phase des Rückwegs für das Coaching bedeutet	261
Phase 11: Auferstehung	265
Von Realitätschecks und Wiedereingliederungsschocks.....	267
So fördern Sie den zirkulären Lernprozess der Integration.....	269

Phase 12: Rückkehr mit dem Elixier	275
Wie das Elixier die nonverbale Baseline verändert.....	276
Das ideale Selbst ist niemals Selbstzweck.....	278
Was die Rückkehr mit dem Elixier für das Coaching bedeutet.....	280

„TOOLS FOR HEROES“: EMOTIONS COACHING-INTERVENTIONEN

AUF IDENTITÄTSEBENE.....	285
So aktivieren Sie die Timeline Ihrer Klienten	286
Die Arbeit mit der Bodentimeline.....	287
Die Arbeit mit der Schwebetimeline	288
Interventionen für den ersten Akt: Reflexion und Ressourcen.....	292
Den Ruf des Abenteurers bestimmen (Übungen zur Werte- und Entwicklungsreflexion).....	293
Ressourcen-Radianz-Technik auf der Timeline: Den Ressourcenpol stärken.....	313
Canvas of Change: Den Glauben an Veränderungen stärken.....	316
Schwellenhüter überwinden: Blockaden abbauen und Reiseumut mobilisieren....	319
Interventionen für den zweiten Akt: Konfrontation und Kontrastierung	324
Meet the Mentor: Die Mentorentechnik.....	325
Wie Sie die Wirkung des emTrace-Grundprozesses mit Timeline-Coaching vertiefen	329
Der Timeline-Testdrive-Prozess: Die persönliche Entwicklung neuronal bahnen	332
Ursprungsressourcen aktivieren: Die natürlichen Kraftquellen stärken.....	343
Integrated Self: Den Schatten integrieren	346
Interventionen für den dritten Akt: Transfer und Tiefenwirkung	352
Der Repeated Beingness-Prozess: Die neue Identität leben.....	353
Ressourcen vertiefen: Der Ressourcen-Alignment-Prozess auf der Timeline	359
Identity Resourcing – Mikro-Transferaufgaben für das Coaching auf Identitätsebene	362
Formatspezifisches Identity Resourcing.....	362
Story-Resourcing: Die Kraft von Geschichten nutzen	364
Synergy-Resourcing: Die Entwicklungssachse balancieren	376
emTrace-Interventionskompass für ein Coaching auf Identitätsebene.....	382

SCHLUSSWORT: FOLGE DEINEM GLÜCKSGEFÜHL.....	385
ANHANG	387
Ressourcen für die Arbeit mit der Timeline.....	387
Schaubild zur Dokumentation der Timeline	387
Allgemeine Ressourcen für das Coaching.....	390
Submodalitätenliste für „Canvas of Change“	390
Bonusmaterial zur Vertiefung Ihres Wissens	
zur universalen Struktur der Heldenreise.....	392
Die Phasen der Heldenreise im Film <i>Mary Poppins</i> (1964)	392
emTrace: Der Name	396
Copyright-Hinweise	397
Abbildungsverzeichnis	398
Tabellenverzeichnis.....	400
Literaturverzeichnis.....	401