



Junfermann

Erschienen am 11.05.2023
328 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0348-3

Dirk W. Eilert

Integratives Ego-State-Coaching mit emTrace

Emotionscoaching mit Persönlichkeitsanteilen

Persönlichkeitsanteile als Schlüssel für Veränderung

„Ich fühle mich hin- und hergerissen“, „Diese Entscheidung ist wirklich ein innerer Kampf“ – wer hat solche Aussagen nicht schon einmal im Coaching gehört?

Wir sprechen davon, dass zwei Herzen in unserer Brust schlagen oder wir unseren inneren Schweinehund überwinden müssen. Die Vorstellung, dass unsere Persönlichkeit in verschiedene Anteile strukturiert ist, wird mittlerweile von der modernen Gehirnforschung gestützt:

Je nach aktiviertem Ich-Zustand springen andere Nervenzellnetzwerke in unserem Gehirn an. Dies macht die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen zu einem unverzichtbaren Methodenbaustein für jeden Coach.

In diesem Buch lernen Sie ein integratives Modell kennen, das die Teilarbeit in sieben übergeordnete Prozessphasen unterteilt. Anfänger erhalten so ein sicheres Fundament, das ihnen im praktischen Coaching Orientierung gibt. Coaches, die bereits mit Ego-State-Interventionen arbeiten, gibt das Buch eine Grundstruktur an die Hand, mit der sie ihre Arbeit auf die nächste Ebene heben können.

Darüber hinaus finden Sie in diesem integrativen Ansatz der Teilarbeit Emotionsprocessing-Techniken, die das Ego-State-Coaching erleichtern, sowie konkrete Interventionen, die Sie direkt einsetzen können.

Autorenprofil

Dirk W. Eilert



Dr. Dirk W. Eilert ist Emotionsforscher und Wirtschaftspsychologe (M.Sc.) mit Promotion in Klinischer Psychologie (Ph.D., Universität Innsbruck). Er ist Entwickler der Mimikresonanz®-Methode, des integrativen Emotionscoaching-Ansatzes emTrace® sowie der Mesource®-Methode. Seit über 20 Jahren leitet er die Eilert-Akademie in Berlin und zählt zu den führenden Experten für Emotionsverarbeitung, emotionale Intelligenz sowie Mimik und Körpersprache im deutschsprachigen Raum. Er ist Autor mehrerer Fach- und Sachbücher und seine Expertise ist regelmäßig in Radio, TV und Printmedien gefragt. Mehr Informationen unter: www.eilert-akademie.de