Erschienen am 13.06.2024
232 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0572-2

Ingeborg Dietz, Thomas Dietz

Wie Veränderung gelingt

Selbstführung in Coaching und Selbstcoaching

Veränderung entsteht, wenn limitierende und oft unbewusste Abläufe innerlich durchlebt und bewusst betrachtet werden.
Wie dies gelingt und was die entscheidenden Wirkfaktoren im Coaching und Selbstcoaching sind, wird in diesem Buch differenziert veranschaulicht.
Die Autor:innen präsentieren eine Kombination aus der Arbeit mit Persönlichkeitsteilen, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung – mit systemischem Verständnis und einem systematischen Vorgehen. Dieser einzigartige Coachingansatz ermöglicht neue Einsichten über die eigene Persönlichkeit und darüber, wie sich eingefahrene Verhaltensmuster verändern lassen.
Er bietet Orientierung bei der Entfaltung von Selbstführung und beim Meistern schwieriger Wechselwirkungen im Zusammensein mit anderen.
Professionelle Begleiter:innen, die erfahrungsorientiert und emotional tiefer beraten wollen, finden viele Beispiele und Anleitungen, die auf mehr als 30 Jahren Coachingerfahrung basieren.

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.