



Erschienen am 23.01.2012  
224 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-121-4

Thomas Dietz, Ingeborg 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

### 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 Persönlichkeitsteilen beruhenden Coaching-Ansatz aus. Sie leben und arbeiten in Feldafing.

### 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.