

Martina Nohl

Intuition für Coachs

**Arbeit mit dem Unterbewussten verstehen,
entwickeln und im Coaching einsetzen**

Persönliches Vorwort.....	13
Einführung.....	15

Kapitel 1: Was ist Intuition?

Definition von Intuition	22
Intuition als zweiter Betriebsmodus.....	23
Erscheinungsformen von Intuition	24
Handlungsbereiche von Intuition	25
Intuition ergründet, was ist und was sein will	26
Merkmale von Intuition	27
Charakteristische Aspekte von Intuition	28
Intuition als implizites Erfahrungswissen.....	29
Vom Kulturerbe zur Intuition als lebensgestaltenden Kraft.....	30
Praktischer Nutzen der Intuition	31
Kurze Ideengeschichte des Unbewussten und der Intuition	34
Exkurs: C. G. Jung und das Unbewusste	37
Der transrationale Blick auf das Thema Intuition	40
Intuition im Coaching	42
Intuition in Coachinausbildungen.....	42
Veränderungsprozesse im Coaching benötigen Intuition.....	43
Ansatzpunkte von Intuitionsarbeit im Coaching	46
Intuition ist interaktionell	47

Ein bisschen Gehirnkunde für Coachs.....	49
Gehirn und Geist.....	49
Großhirn	52
Zwischenhirn	55
Stammhirn	58
Das Bewusstseinsdreieck.....	59
Das untere Selbst.....	60
Das mittlere Selbst	62
Das hohe Selbst	63
Somatische Marker – das Empfangssystem	65
Rückmeldungen aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis ...	65
Wie uns somatische Marker in die Irre führen können	66
Negativitätstendenz somatischer Marker.....	67
Vorübungen mit somatischen Markern.....	68
Was im Körper passiert, wenn wir uns entscheiden.....	70
Instinkt, Intuition und Inspiration	72
Instinkt – der archaische Teil unserer Intuition	72
Instinkt oder Intuition?	73
Intuition – die Verbindung zum Großen Ganzen	74
Inspiration – Weisheit aus dem Feld des Wissens.....	75
Intuitionsfallen bzw. -verhinderer	77
Die Intuition arbeitet mit Faustregeln	77
Fallen des Unterbewusstes	79
Priming-Prozesse stören und desinformieren System 1	81
Soziale und psychische Faktoren verwirren System 1	82
Das Dreamteam Intuition und Kognition.....	84
Kreativität als Wechselspiel zwischen Kognition und Intuition...	84
Die Stärken von Kognition und Intuition	89
Der Tanz von Kognition und Intuition im Feld des Wissens	92
Herzkohärenz als Integration von Kognition und Intuition	94
Intuition und Kreativität.....	98
Die Alpha-Welle	98
Kreativität, die kleine Schwester der Intuition	99
Flow als äußere Ausprägung eines intuitiv-kohärenten Zustands	100

Intuition und Spiritualität.....	102
Merkmale einer mystischen, intuitiven Erfahrung	102
Intuition als Anbindung an das Große Ganze	103
„Open Mind“ und Meditation.....	106

Kapitel 2: Intuition entwickeln

Kommunikationswege und Lernphasen	112
Alltagsintuition	113
Phasen des Intuitionstrainings	114
Sinnesschärfung und Wahrnehmungstraining	116
Die Sinne schärfen	116
Sehen im Weitwinkelnblick.....	118
Die vier inneren Sinne	120
Übungen, um Ihre Hauptkanäle zu identifizieren	122
Training und Erweiterung Ihrer inneren Wahrnehmungskanäle	123
Empfangshaltungen für die Intuitionsarbeit	128
Demut als Voraussetzung für den Lernprozess	128
Absichtslose Absicht	129
Gewahrsein.....	130
Meditation als Geistesstraining	131
Gedanken und Intuition unterscheiden.....	135
Unterscheidung zwischen intuitiver Stimme und instinkthaftem Reflex	136
Merkmale intuitiver Botschaften	137
Wann folge ich meiner Intuition?.....	138
Den Boden bereiten	140
In Kontakt mit unserem Spüren.....	140
Selbstmitgefühl üben	142
Den richtigen Frequenzbereich finden.....	142
Den Rahmen bereiten	146
Offen werden mit dem 5-Rhythmen-Tanz	147

Intention setzen und richtige Fragen stellen	148
Fragen und Zuhören lernen	148
Die richtigen Fragen stellen.....	149
Die Frage als „Fangnetz“	151
Loslassen und Kommen lassen	152
Sich öffnen und ins Fließen kommen	152
Vertrauen üben	154
Der richtige Zeitpunkt für die intuitive Arbeit	154
Interpretation von intuitiven Rückmeldungen	157
Die Sprache der Intuition verstehen	157
Im Dialog mit Ihrer Intuition	159
Wie interpretiere ich Informationen, mit denen ich nichts anfangen kann?	160
Interpretation als künstlerischer Akt	161
Dankbarkeit und Umsetzung	163
Abschluss einer intuitiven Fragerunde	163
Von der Inspiration zur Aktion	164
Absichten setzen	165

Kapitel 3: Intuition im Coaching

Entwicklung von Intuitionskompetenz	172
Intuition als professionelle Kompetenz.....	172
Lernfelder für Intuition.....	174
Einsatzmöglichkeiten von Intuition im Coaching.....	177
Wo und wann ist Ihre Intuition im Coaching relevant?	177
Vertrauen aufbauen und Beziehungen verbessern	177
Methodische Aktivierung von Intuition	178
Abgrenzung und Schutz im Coaching	180
Einstimmung vor und im Coaching	181
Coach-Einstimmung vor dem Coaching	181
Sich mit Klientinnen einstimmen.....	183
Intuition im Coachinggespräch	187
Intuitives oder inspiriertes Sprechen	187
Gleichschwebende Aufmerksamkeit	187

Das Gespräch intuitiv vertiefen.....	188
Wahrnehmungen mit Klientinnen teilen	189
Spiegelneuronen als Resonanzinstrument einsetzen.....	190
Fallen im Coachinggespräch auf der Ebene des Unterbewusstseins.....	194
Intuition im Online-Coaching	197
Intuition kompensiert in Teilen die Kanalreduktion im Online-Coaching.....	198
Mediennutzung im Online-Coaching	199
Weiterarbeit mit intuitiven Ergebnissen	201
Synchronizitäten	201
Plannend Happenstance	203
Intuitive Transferübungen à la Carte	204
Prinzipien der intuitiven Transferübungen	205
Das Coaching-Ergebnis wird nicht umgesetzt?.....	206

Kapitel 4: Intuitive Coachingansätze

Abgrenzung der intuitiven Coachingansätze	212
Intuitiv, aber nicht konsequent am intuitiven Prozess ausgerichtet	212
Intuitiv, aber therapeutisch.....	213
Intuitiv, aber ohne Ermächtigung der Klientin	214
Coaching mit der Theorie U	216
Der U-Prozess mit seinen Phasen im Coaching	217
Die Feldstruktur der Aufmerksamkeit.....	219
Die drei Bewegungen des U-Prozesses	220
Arbeit an der Schwelle	222
Presencing im Einzelcoaching als Lernprozess.....	222
Die Begegnung des Selbst mit sich selbst	223
Beispielhafte Methoden (Toolbox von Otto Scharmer)	224
Coaching mit dem Universellen Prozess	225
Wildes Denken versus rationales Denken.....	227
Herzensqualitäten	228
Paradigmenwechsel	228
Ziele im Coaching mit dem Universellen Prozess	229
Der Universelle Prozess	229

Der Universelle Prozess im Coaching.....	231
Beispielhafte Methoden (nach Christina Kessler)	234
Generatives Coaching	237
Schlüsseldynamiken des Generativen Coachings	237
Das Spiel mit den inneren Landkarten	238
Die drei Welten des Bewusstseins.....	239
Drei Prämissen des Generativen Coachings	240
Die Wirklichkeitskonstruktion durch Filter	240
COACH-Zustand und CRASH-Zustand	243
Der generative Coachingprozess	244
Methoden aus dem Generativen Coaching	245
Transformatives Coaching	250
Schlüsseldynamiken des transformativen Coachings	251
Die drei Grundprinzipien des Transformativen Coachings.....	254
Konsequenzen der drei Prinzipien im Coaching	255
Methoden aus dem Transformativen Coaching	256
Rolle und Haltung des intuitiven Coachs	260
Haltungen	261
Rollen.....	262
Aufgaben	264

Kapitel 5: Intuitive Coachingmethoden in Präsenz und online

Intuitive Anliegenklärung	270
Stressprophylaxe	274
Glaubenssatzarbeit.....	280
Leidenspfeile	280
Negative Gefühle neutralisieren.....	284
Glaubenssatzarbeit mit IntrovisionCoaching	286
Emotionsarbeit	290
Emotionen und Gefühle	290
Focusing	292

Entscheidungsarbeit	298
Sie dürfen sich irren!.....	299
Visions- und Zielarbeit	303
Arbeit mit Bildern	303
Berufliche Orientierung	310
Intuitive Lebensgestaltung	315
Merkmale und Vorzüge des intuitiven Lebens.....	318
How to Dance the Rhythm of Being – Die 10 Spielregeln des wilden Herzens	322
Zum guten Schluss	324
Literatur.....	325
Stichwortverzeichnis.....	330