

Inhaltsverzeichnis

1	VORWORT VON DR. LUCAS A.C. DERKS.....	11
2	DANKSAGUNG.....	15
3	GRUNDLAGENWERKE FÜR DIESES BUCH	17
4	EINLEITUNG	19
5	HINWEISE ZUR ABGRENZUNG ZWISCHEN COACHING UND THERAPIE	23
6	DIE PSYCHOLOGIE DES MENTALEN RAUMES	25
6.1	EINFÜHRUNG IN DIE RÄUMLICHE WAHRNEHMUNG	25
6.2	AXIOME FÜR DIE ARBEIT IM MENTALEN RAUM	27
6.3	WAHRNEHMUNGSFILTER.....	28
6.4	DIE VIER GEHIRNSYSTEME	32
6.4.1	<i>Das Belohnungssystem</i>	<i>33</i>
6.4.2	<i>Das emotionale System.....</i>	<i>34</i>
6.4.3	<i>Das Gedächtnissystem</i>	<i>37</i>
6.4.4	<i>Das Entscheidungssystem.....</i>	<i>38</i>
6.5	RECHTE UND LINKE GEHIRNHÄLFTE	39
6.6	DIE NEUROBIOLOGIE DES MENTALEN RAUMES	42
6.7	RÄUMLICHES ARBEITEN IN DER THERAPIE	48
6.8	SUBMODALITÄTEN GESTALTEN DEN WAHRNEHMUNGSRAUM.....	52
6.9	ZEIT IST RAUM.....	62
6.10	ARBEITEN AUF DER TIMELINE	68
6.11	SPRACHE UND RAUM	71
6.12	KÖRPERSPRACHE UND RAUM.....	75
6.13	ÄNGSTE IM MENTALEN RAUM – KLEINER ÜBERBLICK.....	82
6.13.1	<i>Spezifische Ängste.....</i>	<i>83</i>
6.13.2	<i>Unspezifische Ängste</i>	<i>85</i>
6.13.3	<i>Posttraumatische Belastungsstörung</i>	<i>86</i>
7	TRANCEARBEIT IM MENTALEN RAUM.....	89
8	GLAUBENSÄTZE, EINE MENTALRÄUMLICHE KONSTRUKTION. 93	
8.1	EINFÜHRUNG	93

8.2	COACHING-FORMATE.....	98
8.2.1	<i>Glaubenssatzcluster im Raum.....</i>	98
8.2.2	<i>Perspektivwechsel im mentalen Raum</i>	105
8.2.3	<i>Clean Space zur Glaubenssatztransformation</i>	108
8.2.4	<i>Collapsing Anchors im Raum.....</i>	112
8.2.5	<i>Chaining Anchors im Raum</i>	122
9	DAS SELBST ALS RÄUMLICHE KONSTRUKTION	127
9.1	EINFÜHRUNG	127
9.2	COACHING FORMATE	130
9.2.1	<i>Die Kugel des Intimraumes Raumes.....</i>	130
9.2.2	<i>Das Selbstbild neu kalibrieren.....</i>	135
9.2.3	<i>Core-Identity der Kern des eigenen Selbst</i>	138
9.2.4	<i>Die Zielpersönlichkeit entwickeln.....</i>	144
9.3	ERWEITERUNG DES FORMATES MIT RESSOURCENAUSTAUSCH	152
9.3.1	<i>Überlagerungen entzerren.....</i>	155
9.3.2	<i>Verletzte Teile des Selbst heilen</i>	161
9.3.3	<i>Re-Mission der Identität</i>	170
10	DAS SOZIALE PANORAMA - BEZIEHUNGEN SIND RÄUMLICHE KONSTRUKTIONEN	179
10.1	EINFÜHRUNG	179
10.2	COACHING-FORMATE.....	185
10.2.1	<i>Probleme im Familiensystem klären</i>	185
10.2.2	<i>Berufliche Beziehungsthemen klären.....</i>	192
10.2.3	<i>Leadership-Panorama.....</i>	194
10.2.4	<i>Stressabbau über das soziale Panorama</i>	198
10.2.5	<i>Trauerarbeit mit dem sozialen Panorama</i>	201
10.2.6	<i>Erweitertes Reimprinting im mentalen Raum.....</i>	204
10.2.7	<i>Persönlichkeitsanteile ausbalancieren.....</i>	211
11	ZIELE ZU GESTALTEN, HEIßT ZEIT UND RAUM ZU GESTALTEN 217	
11.1	EINFÜHRUNG	217
11.2	COACHING-FORMATE.....	219
11.2.1	<i>Die eigene Timeline ausbalancieren</i>	219
11.2.2	<i>Ziele als zeit-räumliches Konzept</i>	224

11.2.3	<i>Strategien sind räumliche Konzepte</i>	230
12	KÖRPER, RAUM UND GESUNDHEIT	241
12.1	EINFÜHRUNG IN DEN KÖRPERRAUM	241
12.2	DIAGNOSE, ORGANSPRACHE UND RAUM	247
12.3	DAS GESUNDE SELBST	251
12.4	COACHING-FORMATE.....	255
12.4.1	<i>Das eigene Gesunde Selbstbild entwerfen</i>	255
12.4.2	<i>Kopf, Herz und Bauch verbinden</i>	259
12.4.3	<i>Gesundheitspanorama</i>	261
12.4.4	<i>Depression ein räumliches Phänomen</i>	263
12.4.5	<i>Gesundheits-Six-Step-Reframing im Raum</i>	268
12.4.6	<i>Allergien als Phänomen des mentalen Raumes</i>	278
12.4.7	<i>Unterstützung bei Allergien</i>	280
13	LEBENSÄUFE	285
13.1	BRIGITTE PADBERG	285
13.2	EKKEHART PADBERG	286
14	STICHWORTVERZEICHNIS	289
15	QUELLENVERZEICHNIS	293