

## **Selbst in Führung**

Achtsam die Innenwelt meistern

Wege zur Selbstführung in Coaching und Selbst-Coaching

Ingeborg & Thomas Dietz; Junfermann Verlag

ISBN 10: 3873876825

ISBN 13: 978-3873876828

„Selbst in Führung“ sein heißt, guten Zugang zu Gefühlen und Anteilen der Persönlichkeit zu haben und diese situativ bewusst zu steuern. Die 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 systematischem 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.