

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	7
	Einleitung	9
Teil 1	Selbstsorge	8
	1. Selbstsorge in der Philosophie	14
	1.1 Selbstsorge bei Sokrates	15
	1.2 Zur Bedeutung des »Wahrsprechens«	19
	1.3 Konflikt-Coaching als <i>Philosophische Praxis</i>	26
	1.4 Martin Bubers »Der Weg des Menschen«	31
	2. Psychologie der Selbstsorge	40
	2.1 Das Selbst zwischen Totalität und Fragmentierung	42
	2.2 Zur Bedeutung der Selbstkultivierung	50
	3. Praxis und Methoden der Selbstsorge	62
	3.1 Sich-selbst-schreiben und narratives Coaching	62
	3.2 Psychodrama und die szenische Arbeit an sich selbst	69
	3.3 Begegnung und Versöhnung mit dem Schatten	83
Teil 2	Konflikt-Coaching	53
	4. Kultursensible Konflikttransformation	90
	4.1 Kultur, Fremdheit und Konflikt	91
	4.2 Kulturen im Konflikt-Coaching	94
	5. Das P.A.C.E. Modell	96
	5.1 Einführung und theoretische Verortung	98
	5.2 Phasen und Schritte des Coaching-Prozesses	104

6. Konfliktverhalten und das Gehirn	139
6.1 Aufbau und Funktionsweise des Gehirns	142
6.2 Zum Umgang mit starken Emotionen	149
6.3 »Mindsight«, Neuroplastizität und Selbsttransformation	155
Literatur	165