

## Inhaltsübersicht „Unversehrt.“ von Maja Lo Faso

### 1 | Ressourcen, ab Seite 10

In diesen Kapiteln wird das Verständnis von Selfcoaching erläutert. Auch werden die zahlreichen inneren Ressourcen behandelt, die es ermöglichen, auf das persönliche Wohl Einfluss zu nehmen, wie die emotionale und körperliche Intelligenz, die Imagination, Rationalität und Kreativität. Fachgebiete, welche das menschliche Wesen erforschen, insbesondere die Neurologie, Psychologie und Biologie, aber auch die Physik sowie transkulturelle und spirituelle Betrachtungen, dienen als äussere Ressourcen.

### 2 | Grundlagenwissen, ab Seite 21

Diese Kapitel legen umfassendes Grundlagenwissen dar, um den persönlichen Entwicklungsprozess bewusst lenken zu können. Die Schwerpunkte liegen dabei auf dem Motivationssystem, der Entstehung von persönlichem Wissen aus neurologischer Betrachtung, der Wechselwirkung zwischen Körper, Emotionen und Geist sowie jener zwischen Beziehung, Entwicklung und Gesundheit.

### 3 | Entwicklung, ab Seite 48

Unter diesem Titel werden für die Persönlichkeitsentwicklung relevante Erkenntnisse der Neurologie beleuchtet sowie unterschiedliche Faktoren, die sich positiv auf das Lernvermögen auswirken. Des Weiteren sind verschiedenste dienliche Entwicklungs- und Lösungsansätze für Selfcoaching aufgeführt.

### 4 | Selfcoaching als Konzept, ab Seite 67

Hier wird das praktische Vorgehen von Selfcoaching erörtert. Methodisches Vorgehen und konkrete Techniken, wie der Muskelselbsttest, werden zur Anwendung beschrieben, damit sich Selfcoaching als individueller, effektiver und effizienter Prozess gestalten lässt.

### 5.a | Selfcoachingpraxis im Körperbereich, ab Seite 100

In diesem Abschnitt sind praktische Techniken der Wahrnehmungsschulung, der Entspannung, Vitalisierung und Massage für die Selbstanwendung erläutert. Es werden einerseits eine breite Palette von sanften Ansätzen, wie Atemarbeit, aber auch Achtsamkeitsübungen bei dynamischer Bewegung beschrieben, um über den Körper positiv auf das gesamte Wohlbefinden einzuwirken.

#### 5.b | Selfcoachingpraxis im Emotionalbereich, ab Seite 141

Unter diesen Kapiteln sind selbstanwendbare Techniken ausgeführt, um positiv auf den Gefühlshaushalt einzuwirken. Das Nutzen der emotionalen Intelligenz, emotionaler Stressabbau, Desensibilisierung von traumatisch gespeicherten Gedächtnisinhalten, die Arbeit mit dem inneren Kind und den Subpersönlichkeiten sowie Klopfakupressurtechniken und kombinierte Anwendungen werden im Detail erläutert.

#### 5.c | Selfcoachingpraxis im Mentalbereich, ab Seite 194

Um das mentale Vermögen zur Lebensgestaltung zu nutzen, werden hier Meditationstechniken unterschiedlicher Tiefengrade beleuchtet und praktisch umgesetzt. Durch Sinneswahrnehmung und innere Bilder lassen sich Erkenntnisgewinn, Selbststeuerung, Konfliktlösung und Selbstheilung erzeugen. Techniken, um die persönliche Bildersprache subjektiv zu deuten, stützen dabei die Selbstwirksamkeit.

#### 5.d | Selfcoachingpraxis im psychosomatischen Bereich, ab Seite 278

Der Körper gilt neurologisch betrachtet als Manifestation aller Tätigkeiten, Gefühle und zwischenmenschlicher Interaktionen. Daher werden in diesem Abschnitt Techniken beschrieben, um die persönlichen Körpersymptome subjektiv zu verstehen und durch die Erkenntnisse positiv auf das gesamte Wohlbefinden einwirken zu können.

#### Anhang, ab Seite 286

Abschliessend ist eine Kurzübersicht über diverse Hilfsmittel für Selfcoaching im körperlichen, emotionalen und mentalen Bereich aufgeführt. Ausserdem sind ein Epilog mit einigen persönlichen Worten, das Literaturverzeichnis und Quellen sowie ein detailliertes Inhaltsverzeichnis zu finden.