

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Kurz erklärt</b>	1
1.1 Historie und Intention der Theorie U, Kontext Change-Management	4
1.2 Abwärtsbewegung – Wendepunkt – Aufwärtsbewegung	13
1.3 Inspirationen zum besseren Verständnis Literatur	36
	44
<b>2 Coaching – individuelle Veränderungen begleiten</b>	47
2.1 Den Rahmen gestalten	48
2.2 Mit Widerständen umgehen	56
2.3 Einen Prozess gestalten	63
Literatur	72
<b>3 Beratung – Veränderungen in Gruppen/Organisationen gestalten</b>	75
3.1 Mini: Ein U-Prozess in wenigen Stunden	77
3.2 Midi: Ein U-Prozess in wenigen Tagen	85

3.3 Maxi: Ein U-Prozess in mehreren Monaten	103
3.4 Mehr Methoden	108
Literatur	121
<b>4 Was brauche ich dafür?</b>	123
4.1 Zuhören lernen	124
4.2 Schreiben/Journaling praktizieren	140
4.3 Ideen finden und visualisieren	152
Literatur	162
<b>5 Theorie U &amp; Friends</b>	165
5.1 Berührungs punkte mit WOL – Working Out Loud	166
5.2 Schnittstellen zu Design Thinking und agilen Methoden	172
5.3 Das kommt mir bekannt vor aus „Start with Why“ (Simon Sinek)	181
Literatur	189
<b>6 Epilog: Und nun? Anwendung und Vertiefung</b>	191