

Inhaltsverzeichnis

1 Kurz erklärt	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	36
Literatur	44
2 Coaching – individuelle Veränderungen begleiten	47
2.1 Den Rahmen gestalten	48
2.2 Mit Widerständen umgehen	56
2.3 Einen Prozess gestalten	63
Literatur	72
3 Beratung – Veränderungen in Gruppen/Organisationen gestalten	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
4	Was brauche ich dafür?	123
4.1	Zuhören lernen	124
4.2	Schreiben/Journaling praktizieren	140
4.3	Ideen finden und visualisieren	152
	Literatur	162
5	Theorie U & Friends	165
5.1	Berührungspunkte 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
6	Epilog: Und nun? Anwendung und Vertiefung	191