

# Inhalt

## **Alles auf Anfang 9**

- 1 Kennenlernen: den Kippunkt der Asymmetrie händeln 10
- 2 Bestärken Sie, gratulieren Sie, feiern Sie 12
- 3 Auftragsklärung: Die Frage aller Fragen 14
- 4 Hören Sie auf zu fragen und fangen Sie an 16
- 5 Entwarnung: Sie dürfen bleiben, wer Sie sind 18
- 6 Verträge helfen, sich zu vertragen 19
- 7 Vorabfragebogen re-sozialisieren 20
- 8 Mit welchem Thema beginnen? 21
- 9 Vom Wechselspiel zwischen dem Hier und Jetzt  
und dem Dort und Dann 22
- 10 Ihre Gefühle sind ein wertvolles Diagnoseinstrument 24

## **Coaching Methoden, Tools & Skills 27**

- 11 Methoden sind keine Erfolgsrezepte 28
- 12 Viele Wege führen nach Rom 28
- 13 Raus aus der Aktionsfalle 30
- 14 Sie selbst sind das wichtigste Werkzeug 31
- 15 Beziehungsqualität kommt vor Methoden und Tools 32
- 16 Üben Sie sich in der Kunst des Weglassens 33
- 17 Haben Sie Vertrauen in den Prozess 34
- 18 Heute unverzichtbar: digitale Kompetenzen 35
- 19 Teuer ist nicht gleich wertvoll 37
- 20 Jedes Werkzeug ist immer nur so gut wie  
diejenigen, die es anwenden 38

## **Beliebte Irrtümer 39**

- 21 Nein, nicht alles ist eine Charakterfrage 40
- 22 Kein Problem, sondern schlechtes Wetter 42
- 23 Wer am falschen Ort sucht, findet nichts 45
- 24 Nicht zu schnell verstehen 47
- 25 Arbeiten Sie mit, nicht an den »Neurosen« Ihrer Coachees 48
- 26 Wenn das Problem die Lösung ist 50
- 27 Irrtümer sind erlaubt 52
- 28 Fragen sind viel mehr als nur Informationslieferanten 53
- 29 Zwei sind immer eins zu wenig 55
- 30 Rechnen Sie mit Spiegeleffekten 58

## **Karriere- und Lebensplanung im Coaching 61**

- 31 In Bewegung bleiben 62
- 32 Flexibilität und Planung widersprechen sich nicht 63
- 33 Bleiben Sie offen und flexibel 65
- 34 Die Vision: Zu Höhenflügen verführen 66
- 35 Der Status-quo: Weniger ist mehr! 68
- 36 Unterscheiden Sie Visionen von Zielen 70
- 37 Umsetzungsideen finden leicht gemacht 71
- 38 Mit kreativen Methoden neue Wege gehen 74
- 39 Trust in the Process 76
- 40 So tun als ob 77

## **Persönlichkeiten und ihre Spezialitäten** **79**

- 41 Typisierungen – auch eine Form von Diversity 80
- 42 Jeder soll von da, wo er ist, einen Schritt näher kommen 82
- 43 Ich bin halt nun mal introvertiert ... 84
- 44 Narzissten kommen selten ins Coaching 85
- 45 Immer wieder spannend: Ich sehe was, was du nicht siehst. 87
- 46 Meine Reaktionen auf andere führen zu mir selbst: die 4 Spiegelgesetze 88
- 47 Lernen Sie mitzuschwingen – lernen Sie Resonanz 90
- 48 Die Kehrseite der Resonanz: der Neoprenanzug 92
- 49 Die Chemie zwischen Coach und Coachee 93
- 50 Schwierige Coachees gibt es nicht 94

## **Kritische Konstellationen** **97**

- 51 An Schnittstellen kann man sich schneiden 98
- 52 Wider die Harmoniesucht – Konkurrenz belebt das Geschäft 100
- 53 Positionsbestimmungen orientieren 102
- 54 Alter Hase – junge Chefin 104
- 55 Neu in Führung 106
- 56 Schlechte Nachrichten mitteilen 109
- 57 Lebenskrisen machen am Firmentor nicht halt 111
- 58 Das ganz alltägliche Paradoxie-Management 113
- 59 Der Dreisatz der Verantwortung 115
- 60 Dreiecksverhältnisse 116

## **Veränderungen** **119**

- 61 Langer Prozess, kurzer Prozess: vom Umgang mit Veränderungen 120
- 62 Die Energieformel der Veränderung 121
- 63 Freuen Sie sich über Widerstand 123
- 64 Komplexität reduzieren – und erhöhen 124
- 65 Die 5 Sterbephasen 126
- 66 Was soll sich denn *nicht* verändern? 127
- 67 Dynamik und Kontrolle: Beides ist wichtig 129
- 68 Die 3 großen A bei neuen Bewegungen 130
- 69 Gib es auf, anders sein zu wollen! 132
- 70 Untrennbar: Veränderung – Vertrauen – Selbstvertrauen 134

## **Konflikte bearbeiten im Coaching** **135**

- 71 Erst verstehen, dann bearbeiten 136
- 72 Stress reduzieren durch Strukturierung 144
- 73 Soll der Konflikt wirklich gelöst werden? 147
- 74 Lassen Sie sich nicht vor den Karren spannen 149
- 75 Bieten Sie Entscheidungshilfen an 151
- 76 Andere Menschen ändern ... geht das? 156
- 77 Konflikte mit anderen: ein Perspektivwechsel 158
- 78 Kompromisse sind nicht unbedingt faul 161
- 79 Haben Sie die Courage, auch Heikles anzusprechen 164
- 80 Herausforderungen in der Beziehung zwischen Coach und Coachee 166

## **Resilienz** **169**

- 81 Der Aufbau von Resilienz ist ein Prozess 170
- 82 Kommen Sie gleich zur Sache 171
- 83 Blick auf die Rahmenbedingungen 172
- 84 Sind Sie bereit, Konsequenzen zu ziehen? 173
- 85 Stellen Sie sich auch auf private Themen ein 174
- 86 Werden Sie Spielverderber:in 175
- 87 Ab in die Natur 178
- 88 Mehr Nachhaltigkeit durch Folgetermine 179
- 89 Erkennen Sie die Grenzen 180
- 90 Kümmern Sie sich auch um Ihre eigene Resilienz 183

## **Abschlüsse** **185**

- 91 Am Anfang schon ans Ende denken 186
- 92 Trennung und Abschied 188
- 93 Was ich noch zu sagen hätte ... 191
- 94 Abschlusstools für Einzelsitzungen 193
- 95 Die Zwischenzeit gestalten 196
- 96 Ihr To-do zwischen den Sitzungen: Nach- und Vorbereitung 199
- 97 Praxistransfer: Damit das Coaching auch Früchte trägt 201
- 98 Die Abschlusssitzung mit den Auftraggebenden 203
- 99 Abbrüche 206
- 100 Wenn Fragen offenbleiben 209

<b>Coaching-Geschichten</b>	<b>211</b>
■ Ist alles in Ordnung mit dem jungen Chef?	212
■ Der Traummann	223
■ Die Kämpferin	236
■ Literatur	252
■ Stichwortverzeichnis	253
■ Die Autorinnen	256