

Inhalt

Vorwort 9

Prolog: Navigation durch schwierige Lebenssituationen

Der Coaching-Prozess 13

Roland Meister setzt die rosarote Brille ab

Erstgespräch: die Beziehungsgeschichte 19

Die Dominanz-Ebenen der Meisters in Theorie und Praxis

Die Transaktionsanalyse von Eric Berne 46

Roland Meister stellt die Coaching-Beziehung infrage

Beziehungstest: Achtung Kommunikationsfalle! 59

Die unbewussten Triebfedern unseres Handelns

Psychische Grundbedürfnisse I: Kontrolle, Autonomie, Bindung 75

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein ...

Psychische Grundbedürfnisse II: Bindung und Zugehörigkeit 89

Lust und Liebe füttern den Selbstwert

Psychische Grundbedürfnisse III: Lust, Schmerz, Selbstwert 105

Die Trauer über den Verlust des Vaters hat viele Gesichter

Psychologische Erklärungsmodelle für Roland Meisters „Blindheit“ 120

Der Fahrer fährt die Halde hinunter - Roland Meister fährt aus der Haut

Die Emotionsregulation 139

Roland Meister will seinem Fahrer ›die Leviten lesen‹
Das Mitarbeitergespräch 156

Ein Vulkanausbruch über eine Lüge
Kommunikationswerkzeug ›Realitätsprüfung‹ 174

›Papi‹ darf es in Zukunft nicht mehr richten
Kommunikationswerkzeug ›Fair kritisieren‹ 191

Roland Meister lebt das Leben seines Vaters
Die unbewussten Verhaltensmuster 215

Roland Meisters Sohn kommt nicht auf Knien angekrochen
Kommunikationswerkzeug ›Auf Kritik reagieren‹ 241

Wann fühlt sich Roland Meister als guter Vater?
Der Beziehungsaufbau 262

Meistens kommt es anders, als man denkt
Mentales Training kritischer Gesprächssituationen 277

Epilog 292