

# 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