

Vorwort	1
Was Sie hier erwartet	3
Der Sokratische Dialog: Eine uralte Kunst	5
Sokrates – der erste „Coach“ der Welt	5
Was ist der Sokratische Dialog?	10
Ausblick: Potenziale und Anwendungsgebiete.....	15
Praktische Anwendung: Techniken und Methoden.....	23
Der konkrete Ablauf	23
Überblick: Formen des Sokratischen Dialogs	31
Fragetechniken	34
Psychotherapeutischer Exkurs: Die kognitive Umstrukturierung.....	40
Vermittlung des kognitiven Modells	42
Aufdeckung dysfunktionaler Kognitionen	45
Infragestellung dysfunktionaler Kognitionen	55
Erarbeitung angemessener Kognitionen	63
Einüben der neuen Kognitionen.....	64
„Ich lerne, mir selbst zu helfen“: Anwendung des Sokratischen Dialogs	66
Zielkonflikte	67
Wertkonflikte.....	74
Zielunklarheit.....	82
Entscheidungsfindung	86
Negatives (Selbst-) Bild	89
Veränderung limitierender Glaubenssätze und Ansichten	90
Umgang mit anderen: Der sokratische Dialog in Familie, Partnerschaft und Beruf	98
Welche Form eignet sich für welches Problem?	99
Die Lösung liegt bereits in uns.....	103
Streite und Konflikte lösen	105
Kooperationsbereitschaft beim Gegenüber erzielen	107
Gemeinsame Ziele festlegen	109
Den Zusammenhalt stärken	111

Sokratischer Dialog verdeckt: Einzelne Techniken für den Alltag 112
Fazit..... 119
Literaturverzeichnis 121