

- 13 Vorwort: Dach kaputt,  
Mensch heil
- 15 Wie Sie mit diesem Toolbook  
arbeiten können
- 16 Stimmen aus der Praxis
- 48 2.6 Anregend und weiterführend:  
Der Zusammenhang von Erlebnis, Deutung  
und Potenzial (Hans Joas)
- 56 2.7 Der leere Raum zwischen Erleben  
und Deuten – Trainings für Sie

## TEIL 1

# Gut gefüllt

## ALLES ZUM HINTERGRUND DES FRISCHZELLEN-KURSES

- 
- 21 **1. Das Tool und seine Story**
  - 22 1.1 Da steht jetzt also ein Kühlschrank
  - 23 1.2 Die FRISCHZELLE im Überblick
  - 25 1.3 Der Kühlschrank – Eine ergiebige  
Metapher
  - 27 1.4 Die didaktische Story:  
„Jeder Mensch ist eine FRISCHZELLE!“
  - 28 1.5 Ihr erster Einstieg:  
Metaphern-Training zum Selbsttest
  - 31 **2. Die Theorie**
  - 32 2.1 Eine Überraschung aus den  
Wirtschaftswissenschaften
  - 36 2.2 Die Effectuation-Prinzipien, oder:  
Wie verwandle ich Ungewissheiten  
in Chancen?
  - 39 2.3 Übertrag der Effectuation-Prinzipien  
auf das Potenzial-Coaching
  - 42 2.4 Eine weitere Entdeckung:  
Der Talentkompass NRW
  - 43 2.5 Das Berufungs-Forschungsprojekt  
im Hintergrund
  - 59 **3. Die Theologie**
  - 60 3.1 Ein Begriff ist populär geworden:  
Charisma
  - 62 3.2 Was sind Charismen?
  - 64 3.3 Charismen und ihr Platz in einer  
,Theologie der Berufung‘
  - 66 3.4 Der Sitz im Leben dieses Kurses:  
Charismenorientierung
  - 68 3.5 Der Unterschied zu anderen Gaben-  
seminaren und Charismenkursen
  - 71 **4. Das Kurskonzept**
  - 72 4.1 Allgemeine Informationen
  - 73 4.2 Die Zielgruppen
  - 74 4.3 Einige wichtige Tipps vorneweg
  - 76 4.4 Die Grundausstattung der FRISCHZELLE –  
und wie Sie damit arbeiten können
  - 79 4.5 Die Methoden und Module
  - 81 **5. Ihre Rolle(n) als Coach:in**
  - 84 5.1 Potenzial-Coaching – Ein erster  
Überblick über Kompetenzen und Rollen
  - 86 5.2 Sie sind Motivator:in
  - 87 5.3 Sie sind Expert:in
  - 88 5.4 Sie sind Klarschiffmacher:in
  - 89 5.5 Sie sind Menschenfreund:in
  - 90 5.6 Sie sind Lebensdeuter:in
  - 92 Stimmen aus der Praxis

TEIL 2

# Lecker gekocht

ALLES ZUM  
FRISCHZELLEN-KURS

---

## 99 **6. Die Module**

- 100 6.1 Allgemeine Informationen
- 102 6.2 Der ganze Kurs:  
Die inhaltliche Schnellübersicht
- 103 6.3 FRISCHZELLEN-Zubehör: Wie Sie  
die Lebensmittel nutzen können
- 104 6.4 Bevor Sie starten:  
Das sind die Basic-Handouts
- 107 6.5 Kochkurs-Zubehör:  
Das sollten Sie immer dabeihaben!

## 111 **7. Kursreihe A – Die Lebensmittel-Analyse**

- 112 7.1 Das passiert bei der Lebensmittel-Analyse
- 114 7.2 Übersicht über die Übungen in der Kursreihe A
- 116 7.3 Modul A 1 – Die Metapher erklären
- 126 7.4 Modul A 2 – Biografisch einsteigen
- 131 7.5 Modul A 3 – Potenzialentdeckung intensiv

## 147 **8. Kursreihe B – Die Dinner-Kreation**

- 148 8.1 Das passiert bei der Dinner-Kreation
- 150 8.2 Übersicht über die Übungen  
in der Kursreihe B
- 152 8.3 Modul B 4 – Ideen für neue  
Kreationen entwerfen
- 160 8.4 Modul B 5 – Menü-Pläne erstellen
- 166 8.5 Modul B 6 – Das perfekte Dinner kreieren

## 173 **9. Kombinationen und andere Anregungen**

- 174 9.1 Best-Practice-Kombinationen
- 188 9.2 Der Videokurs

## 192 Stimmen aus der Praxis

TEIL 3

# Frisch eingekauft

30 ZIELGRUPPENSPEZIFISCHE  
ÜBUNGEN MIT DER FRISCHZELLE

---

## 197 **10. Jedem Topf seinen Deckel – Einleitung zu den zielgruppenspezifischen Übungen**

- 199 10.1 Übungen für die Arbeit mit Firmen-  
bewerber:innen und Konfirmand:innen
- 211 10.2 Übungen für die Arbeit  
mit jungen Erwachsenen
- 223 10.3 Übungen für die Arbeit mit Paaren
- 233 10.4 Übungen für die Arbeit  
mit Führungskräften
- 245 10.5 Übungen für die Fastenzeit

25610 Schritte zu Ihrem FRISCHZELLEN-Kurs

258 Literaturverzeichnis

260 Herausgeber:innen und Autor:innen

262 Kontakt

263 Bildnachweise