

Was ist eigentlich Coaching?	9
Test: Sind Sie ein guter Coach?	17
Kurzzeit-Coaching in der Praxis	19
Coachen im Alltag.	23
LOKC – Lösungen mit Methode	30
Lösungen finden – aber die eigenen!	34
Orientierung bieten	39
In der Kürze liegt die Würze	41
Selbstcoaching: Wer mit sich selbst spricht, kommt weiter	47
Was ist ein Coaching-Tool?	52
 Tool-Koffer 1: Klarheit schaffen	 55
Tool 1: Das Alternativrad	57
Tool 2: Die A-bis-Z-Liste	63
Tool 3: Schönster Moment im Leben	65
Tool 4: Starkstellenanalyse	66
Tool 5: Ressourcen-Schatzsuche	70
Tool 6: Puzzle-Leben	75
Tool 7: Fehlersonne	76
Coaching-Philosophie: Die zehn Prinzipien des Lösungsorientierten Kurzzeit-Coachings (LOKC)	82

Tool-Koffer 2: Spinnen erwünscht	103
Tool 8: Das Drei-Millionen-Euro-Spiel	105
Tool 9: Madonna-Methode.	108
Tool 10: Die Anti-Anti-Strategie	113
Tool 11: Ärger-Management	115
Tool 12: Schwarmintelligenz-Kick.	121
Tool 13: Die Feenfrage.	125
Tool 14: Was wäre, wenn	131
Professionelles Coaching:	
Begleitung auf allen Ebenen	132
 Tool-Koffer 3: Besser begreifen	 143
Tool 15: Der Aber-Besen	145
Tool 16: Der Küchentisch-Überblick	147
Tool 17: Das Motivationsraster	152
Tool 18: Der Zuversichtsstreuer.	159
Tool 19: Die Glücksnuggets	161
Tool 20: Die Münz-Entscheidung.	163
Tool 21: Lösung aus der Tasche.	165
Kaffeepausen-Coaching:	
Veränderung in zehn Minuten?	168
 Tool-Koffer 4: Orientierung finden	 173
Tool 22: Brief aus der Zukunft.	175
Tool 23: Die vier A zur Veränderung	179
Tool 24: Der Schlüssel-Ausblick	181

Tool 25: Perspektivwechsel	183
Tool 26: Kamelpfad-Strategie	188
Tool 27: Tertium-Datur-Methode.	193
Tool 28: Visionsreise	195
Der Coaching-Cocktail: Die Zutaten zum Erfolg	199
 Tool-Koffer 5: Assoziationen.	 207
Tool 29: Energiebilanz	209
Tool 30: Mindset-Tempomat	212
Tool 31: Drei-Fragen-Klärung	213
Tool 32: Glückskurve	214
Tool 33: Lebenswunsch-Liste	218
Tool 34: Bad Friend	222
Tool 35: Job-Check	226
 Coaching als Führungsinstrument:	
Mut zur Menschlichkeit	229
Vom »Push« zum »Pull«	239
Positive Leadership	241
Blick nach vorn	244
Hinweise für professionelle Coaches	245
So können Sie Coach werden	246
Asgodom-Coaching-Ethik	249
Dankbarkeit macht glücklich.	252
Weiterführende Literatur	253
Tools und weitere Empfehlungen	256