

Inhalt

Wie ein Coach arbeitet	5
• Was Coaching ist, und was es nicht ist	6
• Das Coaching-Modell Leadership Choices	7
• Die Phasen des Coaching-Prozesses	9
• Die Phasen während der einzelnen Sitzungen	14
• Fundamente: Haltung und Professionalität des Coachs	16
• Zur Anwendung der Interventionen	31
Die Bestandsaufnahme	33
• Wertearbeit	34
• Arbeit mit Glaubenssätzen	38
• Competing Commitments	43
• Biographiearbeit	47
• Biographiearbeit mit Identities	51
• Johari-Fenster	55
• Parts Party & Inneres Team	59
• Familien-/Teambrett	63
• Drama-Dreieck	67
• Typbasierte Persönlichkeitsinstrumente	68
• Psychometrische Persönlichkeitsinstrumente	69
• Arbeit mit inneren und äußeren Bildern/Traumreisen	71

Die eigene Entwicklung planen	73
• Innerer Weiser & Future Self	74
• Design der Zukunft (Timeline)	79
• Letter to myself	84
• Outcome Frame	85
 Zeit für Entscheidungen	 87
• Fragetechniken	88
• Wahrnehmungspositionen & Reframing	95
• Leerer Stuhl	99
• Logische Ebenen	99
• Process Coaching	102
 Das Gelernte integrieren	 107
• Hausaufgaben	108
• Skalenarbeit	111
• Gefühls-/Gedankentagebuch	114
 • Stichwortverzeichnis	 119