

Inhalt

Einführung

von Friedemann Schulz von Thun 9

Vorbemerkung 15

1. Coaching: Begriff und Verständnis 18

- 1.1 Der Begriff Coaching 18
- 1.2 Mein Verständnis von Coaching 21
- 1.3 Anlässe für Coaching-Anfragen 23
- 1.4 Coaching aus drei Rollenperspektiven 26
- 1.5 Der Ablauf eines Coaching-Prozesses 28

2. Coaching: Werkzeugkoffer 30

- 2.0 Vorbemerkung 31
- 2.1 Zuhören und Stellung nehmen 33
 - 2.1.1 Aktiv zuhören 33
 - 2.1.2 Stellung nehmen und Feedback geben 37
- 2.2 Den Überblick behalten 41
 - 2.2.1 Das Gespräch strukturieren 41
 - 2.2.2 Die Inhalte strukturieren 43
 - 2.2.3 Mit Bildern arbeiten 48

2.3	Lösungsorientiert vorgehen	57
2.3.1	Konstruktiv fragen	57
2.3.2	Neue Bewertungen schaffen	64
2.3.3	Ziele formulieren	70
2.4	Rollen und Aufgaben klären	84
2.5	Kommunikation reflektieren	93
2.5.1	Vier Kernanforderungen unterscheiden	93
2.5.2	Verhalten dialektisch betrachten	101
2.5.3	Teufelskreise erkennen und auflösen	108
2.6	Die psycho-logische Welt erklären	114
2.6.1	Fragen zu Persönlichkeit und Lernen beantworten	114
2.6.2	Mit Krisen umgehen	125
2.6.3	Grundmotive und Verhaltensstile erkennen	143
2.7	Themenzentriert vertiefen	148
2.7.1	Die Welt mit den Augen der anderen sehen	149
2.7.2	Mit Ambivalenzen umgehen	153
2.7.3	Die Zukunft entwerfen	161
2.7.4	Aus der Vergangenheit lernen	167
3.	Die Werkzeuge verantwortungsvoll einsetzen	174
3.1	Die richtige Bearbeitungsebene finden	174
3.2	Die Wirkung von Interventionen kennen	177
3.3	Die Grenze zwischen Coaching und Therapie wahren	180

4. Coaching praktisch: Das konkrete Vorgehen 182

4.1 Aufträge klären 182

4.2 Die Coaching-Gespräche führen 188

4.2.1 Kontakt finden und Orientierung schaffen 188

4.2.2 Situation und Ziele herausarbeiten 193

4.2.3 Lösungen entwickeln 202

4.2.4 Transfer sichern 211

4.3 Den Coaching-Prozess auswerten 216

5. Führungskraft als Coach 225

6. Der «ideale» Coach 231

6.1 Coaching-Kompetenz entwickeln 231

6.2 Coaching-Qualität sichern 236

Literatur 239