

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