

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Theorie und Praxis der Veränderung

<b>1</b>	<b>Kurz erklärt</b>	<b>3</b>
1.1	Historie und Intention der Theorie U, Kontext Change-Management	6
1.2	Abwärtsbewegung – Wendepunkt – Aufwärtsbewegung	15
1.3	Inspirationen zum besseren Verständnis	37
	Literatur	45
<b>2</b>	<b>Coaching – individuelle Veränderungen begleiten</b>	<b>47</b>
2.1	Den Rahmen gestalten	48
2.2	Mit Widerständen umgehen	56
2.3	Einen Prozess gestalten	63
	Literatur	72
<b>3</b>	<b>Beratung – Veränderungen in Gruppen/Organisationen gestalten</b>	<b>73</b>
3.1	Mini: Ein U-Prozess in wenigen Stunden	75
3.2	Midi: Ein U-Prozess in wenigen Tagen	83
3.3	Maxi: Ein U-Prozess in mehreren Monaten	100

v

## VI Inhaltsverzeichnis

3.4	Mehr Methoden	105
	Literatur	119
4	<b>Was brauche ich dafür?</b>	121
4.1	Zuhören lernen	122
4.2	Schreiben/Journaling praktizieren	138
4.3	Ideen finden und visualisieren	150
	Literatur	161
5	<b>Theorie U &amp; Friends</b>	163
5.1	Berührungspunkte mit WOL – Working Out Loud	164
5.2	Schnittstellen zu Design Thinking und agilen Methoden	170
5.3	Das kommt mir bekannt vor aus „Start with Why“ (Simon Sinek)	179
	Literatur	186

## Teil II Gespräche über Veränderung

6	<b>Dialog-Interview als Methode</b>	191
7	<b>Michael Groß: Change is my Life</b>	193
8	<b>Byung-Hun Park: Change@Viessmann</b>	201
9	<b>Anke Anderie: Change@HR</b>	209
10	<b>Martina Witzel: Change@Pharma</b>	219
11	<b>David Hillmer: Change meets Agility</b>	227
12	<b>Patrick Kinzler: Change@Theorie U?</b>	237
	<b>Epilog: Und nun? Anwendung und Vertiefung</b>	243