

# **Inhalt**

## **Einführung**

von Friedemann Schulz von Thun 9

## **Vorbemerkung 14**

- 1. Coaching: Begriff und Verständnis 16**
  - 1.1 Der Begriff Coaching 16
  - 1.2 Mein Coaching- Verständnis 19
  - 1.3 Anlässe für Coaching-Anfragen 21
  - 1.4 Coaching aus drei Rollenperspektiven 24
  - 1.5 Der Ablauf eines Coaching-Prozesses 26
  
- 2. Coaching: Werkzeugkoffer 28**
  - 2.0 Vorbemerkung 29
  - 2.1 Zuhören und Stellung nehmen 31
    - 2.1.1 Aktiv zuhören 31
    - 2.1.2 Stellung nehmen und Feedback geben 35
  - 2.2 Den Überblick behalten 39
    - 2.2.1 Das Gespräch strukturieren 39
    - 2.2.2 Die Inhalte strukturieren 41
    - 2.2.3 Mit Bildern arbeiten 46

2.3	Lösungsorientiert vorgehen	55
2.3.1	Konstruktiv fragen	55
2.3.2	Neue Bewertungen schaffen	62
2.3.3	Ziele formulieren	68
2.4	Rollen und Aufgaben klären	82
2.5	Kommunikation reflektieren	91
2.5.1	Vier Kernanforderungen unterscheiden	91
2.5.2	Verhalten dialektisch betrachten	99
2.5.3	Teufelskreise erkennen und auflösen	106
2.6	Die psycho-logische Welt erklären	112
2.6.1	Fragen zu Persönlichkeit und Lernen beantworten	112
2.6.2	Mit Krisen umgehen	123
2.6.3	Grundmotive und Verhaltensstile erkennen	141
2.7	Themenzentriert vertiefen	146
2.7.1	Die Welt mit den Augen der anderen sehen	147
2.7.2	Mit Ambivalenzen umgehen	151
2.7.3	Die Zukunft entwerfen	159
2.7.4	Aus der Vergangenheit lernen	165
<b>3.</b>	<b>Die Werkzeuge verantwortungsvoll einsetzen</b>	<b>172</b>
3.1	Die richtige Bearbeitungsebene finden	172
3.2	Die Wirkung von Interventionen kennen	175
3.3	Die Grenze zwischen Coaching und Therapie wahren	178

<b>4.</b>	<b>Coaching praktisch: Das konkrete Vorgehen</b>	<b>180</b>
4.1	Aufträge klären	180
4.2	Die Coaching-Gespräche führen	186
4.2.1	Kontakt finden und Orientierung schaffen	186
4.2.2	Situation und Ziele herausarbeiten	191
4.2.3	Lösungen entwickeln	200
4.2.4	Transfer sichern	209
4.3	Den Coaching-Prozess auswerten	214
<b>5.</b>	<b>Führungskraft als Coach</b>	<b>223</b>
<b>6.</b>	<b>Der «ideale» Coach</b>	<b>230</b>
6.1	Coaching-Kompetenz entwickeln	230
6.2	Coaching-Qualität sichern	235
	Literatur	238