

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>1. Grundlagen des systemischen Coachings</b>	<b>10</b>
1.1 Was ist systemisches Coaching?	13
1.2 Kernprinzipien und Konzepte	15
1.3 Historischer und theoretischer Kontext	17
1.4 Abgrenzung zu anderen Coaching-Ansätzen	18
1.5 Führung neu denken	22
<b>2. Mehrwert und Anwendungsvielfalt</b>	<b>24</b>
2.1 Mehrwert auf Führungs- und Unternehmensebene	27
2.2 Personal- und Teamentwicklung neu gedacht	31
2.3 Innovative Ansätze im Change-Management	35
2.4 Systemische Coaching-Methoden	38
2.5 Praktische Anwendung und Methodenvielfalt	44
<b>3. Systemische Haltung und Fragetechniken</b>	<b>46</b>
3.1 Systemische Haltung bei Führungskräften	49
3.2 Zirkuläres Fragen und systemische Fragetechniken	56
3.3 Aktives Zuhören und Gesprächsführung	62
3.4 Übungen für systemische Führung	64
3.5 Kommunikation als systemischer Erfolgsfaktor	68
<b>4. Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung</b>	<b>70</b>
4.1 Führungsstärke durch Selbstreflexion	73
4.2 Selbstreflexion ermöglicht Musterveränderung	75
4.3 Stärken und Schwächen im Gleichgewicht	78
4.4 Resilienz stärkt Führungspersönlichkeit	80
<b>5. Systemisches Coaching in Teams und Unternehmen</b>	<b>84</b>
5.1 Analyse von Teamdynamiken und -Strukturen	87
5.2 Ein Team, ein Ziel	89
5.3 Konflikte im Team? Systemisch betrachtet kein Problem!	93
5.4 Innovation und Kreativität fördern	97

<b>6. Change Management durch systemisches Coaching</b>	<b>102</b>
6.1 Grundlagen des Change Managements	105
6.2 Führungskräfte als Change Agents	108
6.3 Veränderungen systemisch gestalten	110
6.4 Umgang mit Widerständen und Unsicherheiten	112
<b>7. Integration und Umsetzung im Führungsalltag</b>	<b>116</b>
7.1 Wege zur systemischen Kultur	119
7.2 Systemisch denken, kontinuierlich handeln	121
7.3 Vernetzung und Austausch mit anderen Führungskräften	126
<b>8. Der moderne Leader als systemischer Coach</b>	<b>128</b>
8.1 Mitarbeiter coachen	131
8.2 Stakeholder coachen	138
8.3 Erfolgsfaktoren und Stolpersteine	146
<b>Systemisches Coaching Schritt für Schritt</b>	
<b>9. Selbstreflexion und Selbstbewusstsein fördern</b>	<b>152</b>
9.1 Tägliches Reflexionsjournal	154
9.2 360-Grad-Feedback	155
9.3 Werte-Kompass erstellen	155
9.4 Stärken-Schwächen-Analyse	156
9.5 Emotionale Intelligenz trainieren	157
9.6 Persönliche Visionsarbeit	158
<b>10. Komplexität und Zusammenhänge erkennen</b>	<b>160</b>
10.1 Systemisches Denken kultivieren	162
10.2 Datengeleitete Entscheidungsfindung implementieren	163
10.3 Szenarioplanung und strategische Vorausschau	164
10.4 Interdisziplinäre Zusammenarbeit fördern	165
<b>11. Beziehungsmanagement und Kommunikation verbessern</b>	<b>166</b>
11.1 Stakeholder-Mapping und -Management	168
11.2 Verhandlungskompetenzen	169
11.3 Storytelling als systemisches Führungsinstrument	170
11.4 Krisenkommunikation durch systemische Perspektive	172
11.5 Virtuelle und hybride Teamkommunikation optimieren	173

<b>12. Konfliktlösungskompetenz entwickeln</b>	<b>174</b>
12.1 Systemische Konfliktanalyse	176
12.2 Systemische Interventionen	177
12.3 Umgang mit emotionalen und persönlichen Konflikten	178
12.4 Systemische Konfliktkultur	180
<b>13. Veränderungsprozesse erfolgreich gestalten</b>	<b>182</b>
13.1 Systemische Diagnose und Vorbereitung	184
13.2 Partizipative Gestaltung von Veränderungsprozessen	185
13.3 Systemische Interventionen und Feedbackschleifen	187
13.4 Nachhaltigkeit und Integration von Veränderungen	188
<b>14. Resilienz und Stressmanagement</b>	<b>190</b>
14.1 Systemisches Verständnis von Stress und Resilienz	192
14.2 Entwicklung systemischer Strategien zur Stressbewältigung	194
14.3 Förderung einer resilienten Organisationskultur	195
14.4 Persönliche Resilienz und Selbstfürsorge als Führungskraft	197
<b>15. Mentoring und Teamgeist</b>	<b>198</b>
15.1 Systemisches Verständnis von organisationalem Lernen	200
15.2 Gestaltung lernförderlicher Strukturen und Prozesse	202
15.3 Förderung einer Kultur des kontinuierlichen Lernens	203
15.4 Entwicklung systemischer Lerninterventionen	204
<b>Überblick Systemische Fragetechniken</b>	<b>206</b>
<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>212</b>