

Inhalt

Einführung von Friedemann Schulz von Thun 9
Vorbemerkung 12

1 Coaching: Begriff und Verständnis 14

- 1.1 Coaching-Begriff 14
- 1.2 Mein Coaching-Verständnis 17
- 1.3 Anlässe für Coaching-Anfragen 19
- 1.4 Coaching aus drei Rollenperspektiven 23
- 1.5 Der Ablauf eines Coaching-Prozesses 26
- 1.6 Grundlagen und Grundannahmen 27

2 Coaching: Werkzeugkoffer 31

- Vorbemerkung 31
- 2.1 Zuhören und Stellung nehmen 34
 - 2.1.1 Aktiv zuhören 34
 - 2.1.2 Stellung nehmen und Feedback geben 40
 - 2.2 Den Überblick behalten 44
 - 2.2.1 Das Gespräch strukturieren 44
 - 2.2.2 Die Inhalte strukturieren 47
 - 2.2.3 Mit Bildern arbeiten 52
 - 2.3 Lösungsorientiert vorgehen 62
 - 2.3.1 Ressourcen nutzen 63
 - 2.3.2 Konstruktiv fragen 65

2.3.3	Neue Bewertungen schaffen – Reframing	79
2.3.4	Ziele entwickeln – Lösungsfilme drehen	85
2.4	Rollen und Aufgaben klären	103
2.5	Kommunikation reflektieren	117
2.5.1	Vier Kernanforderungen unterscheiden	117
2.5.2	Verhalten dialektisch betrachten	126
2.5.3	Teufelskreise erkennen und auflösen	134
2.6	Die psycho-logische Welt erklären	141
2.6.1	Fragen zu Persönlichkeit und Lernen beantworten	141
2.6.2	Den Körper als Ressource nutzen: Embodiment	156
2.6.3	Mit Unterschieden umgehen: Grundmotive und Verhaltensstile erkennen	158
2.6.4	Mit Krisen umgehen	164
2.6.5	Resilienz und persönliche Entwicklung fördern	186
2.7	Themenzentriert vertiefen	200
2.7.1	Perspektiven wechseln: Rollentausch und Identifikationstechniken	200
2.7.2	Innere Vielfalt integrieren: Das Innere (Führungs-) Team	205
2.7.3	Die Zukunft entwerfen: Visionsarbeit	214
2.7.4	Aus der Vergangenheit lernen	222
2.7.5	Stress regulieren – den Körper einbeziehen	229
2.7.6	Lösungsblockaden überwinden	242
3	Die Werkzeuge verantwortungsvoll einsetzen	252
3.1	Die richtige Bearbeitungsebene finden	253
3.2	Die Wirkung von Interventionen kennen	256
3.3	Die Grenze zwischen Coaching und Psychotherapie wahren	262
3.4	Herausforderungen beim Online-Coaching	265

4 Coaching praktisch: Das konkrete Vorgehen 272

4.1 Aufträge klären 272

4.2 Die Coaching-Gespräche führen 279

4.2.1 Kontakt finden und Orientierung schaffen 279

4.2.2 Situation und Ziele herausarbeiten 286

4.2.3 Lösungen entwickeln 297

4.2.4 Transfer sichern 307

4.3 Den Coaching-Prozess auswerten 313

5 Coaching-Kompetenz in der Führungsrolle 323

6 Der «ideale» Coach 333

6.1 Coaching-Kompetenz entwickeln 333

6.2 Coaching-Qualität sichern 339

6.3 Coaching – Essentials 346

Register 356

Literatur 360