

# 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
<b>2.4 Rollen und Aufgaben klären</b>	<b>103</b>
<b>2.5 Kommunikation reflektieren</b>	<b>117</b>
2.5.1 Vier Kernanforderungen unterscheiden	117
2.5.2 Verhalten dialektisch betrachten	126
2.5.3 Teufelskreise erkennen und auflösen	134
<b>2.6 Die psycho-logische Welt erklären</b>	<b>141</b>
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
<b>2.7 Themenzentriert vertiefen</b>	<b>200</b>
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
<b>3 Die Werkzeuge verantwortungsvoll einsetzen</b>	<b>252</b>
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**