

# Inhaltsverzeichnis

Herzlich Willkommen .....	6
---------------------------	---

## **Etappe 1 – Coaching als Haltung .....** 10

### **Zur eigenen Lösung reisen .....** 12

Praxisbeispiel: Überlastung bewältigen .....	14
--	----

### **Wertorientierung.....** 24

Coaching – Anwendungsspielräume .....	26
Setting-Qualitäten .....	30
Coachend begleiten: inhaltlich enthalten .....	32
Coaching-Haltung .....	34
Die Wertorientierung trägt die Methode .....	36
Systemische Thesen.....	38
Effektiv kommunizieren – systemisch betrachtet .....	42
„Wirklichkeit“ ist etwas, das wir erschaffen .....	44
Coaching als Zutrauen in Veränderung .....	48
Grenzen des coachenden Begleitens .....	52

## **Etappe 2 – Coaching als Kompetenz .....** 56

### **Zuhören – Fragen – Feedback .....** 58

Auftrag und Zielvereinbarung .....	58
Die Gesprächsführung .....	60
Aktiv zuhören/Übungsbeispiele .....	62
Positiv umformulieren/Übungsbeispiele .....	68
Einführung trainieren.....	72
Fragen als Coaching-Instrument .....	74
Feedback geben als Coach .....	80

### **Selbstreflexion als Coach .....** 90

Selbstwahrnehmung vertiefen .....	92
Abgrenzen und auftanken.....	96
Coaching-Elemente vielseitig umsetzen .....	98

## **Etappe 3 – Coaching als Prozess.....** 100

### **Leitfäden für den Ablauf.....** 102

Lösungsfokussierte Beratung.....	104
Die Wunderfrage als Trance-Technik .....	108
Praxisbeispiele .....	110
Coaching-Reflexionsbogen .....	114

### **Fragedesigns.....** 116

Von Stress eingrenzen bis ressourcenorientierte Gedanken .....	118
---	-----

## **Etappe 4 –**

### **Teamentwicklung begleiten.....** 142

### **Teamqualität stärken.....** 144

Teamarbeit in Symbolen .....	148
Theseninterview.....	150
Teamqualität Thesenblatt .....	152

### **Methodisch gestalten.....** 154

Team-Coaching und Moderation: Begriffe .....	154
Coaching versus Führungsverantwortung .....	156
Qualitäten in Team-Moderation und Coaching .....	158
Teambesprechungsziele klären.....	162
Moderation und Teamcoaching vorbereiten .....	164
Praxisbeispiel: Aufgabenverteilung .....	166
Rhetorik im Beg-LEITEN .....	168

### **Entscheidungsprozesse begleiten.....** 172

Entscheiden als Kernkompetenz stärken .....	172
Entscheidungsprozesse im Team gestalten .....	174
Praxisbeispiel: Teamentscheidungsprozess .....	178

### **Methodische Ideen .....** 180

4-Plakate mit „Dynamic Facilitation“ .....	186
„ReTeaming“: lösungsorientiert .....	190
Leben – leisten – lernen .....	192
Kollegiale Beratung: einander Ideen zumuten .....	194
Praxisbeispiel: lösungsfokussiert.....	196
Interview mit Namenszug .....	198
Praxisbeispiel: Teamvernetzung .....	200
Praxisbeispiel: Teamentwicklungstag .....	202

### **Instrumente nutzen .....** 204

Teamselbstreflexion: „Erfolgstipps der Jury“ .....	204
Arbeitsgruppe – Detailauftrag .....	205
Rückmeldungen als Wünsche .....	206
Herausforderungen bewältigen .....	208
Ergebnisse konkret umsetzen .....	210
„Tanzkarte: Auf in den Regen!“ .....	211
Teamqualität individuell stärken .....	212
Teamqualität verbessern – Selbstreflexion .....	213
Teamarbeit: Qualitäten reflektieren .....	214
Teamkommunikation reflektieren .....	216
Wertorientierung: Prioritätenliste .....	218
Teamcheck .....	220
Feedback-Kartenspiel.....	222

<b>Etappe 5 – Konfliktbearbeitung gestalten.....</b>	<b>224</b>	<b>Etappe 7 – Beseelt leiten .....</b>	<b>328</b>
<b>Konfliktdynamik verstehen.....</b>	<b>226</b>	Menschenbilder leiten uns.....	330
Konfliktstress weckt Notprogramme.....	226	<b>Zuwendung zu mir selbst.....</b>	<b>335</b>
Konflikte entspannen und lösen .....	232	Persönlichkeitsentfaltung durch Selbstliebe.....	335
L.Ö.S.E.N. ....	236	Love it – change it – leave it.....	337
Dissens-Kompetenz .....	238	Beseelt arbeiten – Selbstreflexion.....	339
Verhaltensvarianten im Konflikt: Systematik .....	240	<b>Zuwendung zu anderen.....</b>	<b>340</b>
Praxisbeispiel .....	242	Kooperation als Grundprinzip .....	340
<b>Lösungsfindung Einzelner begleiten .....</b>	<b>244</b>	Resonanz als Kommunikationsform.....	342
Chancen und Risiken von Konfliktbegleitung .....	244	<b>Zuwendung zur Aufgabe .....</b>	<b>344</b>
Praxisbeispiel: frei entscheiden .....	246	Verantwortung leben .....	344
Versöhnung gestalten: Selbstreflexion .....	248	Ökologie als Chance.....	346
Praxisbeispiel: Versöhnung gestalten.....	250	Ethik: meine Wertorientierung leben .....	348
4-Positionen-Reflexion/Praxisbeispiele .....	252	<b>Leben als fortlaufendes Lernen .....</b>	<b>351</b>
Dissens leben/Praxisbeispiel .....	259	Das Beste in mir stärken und pflegen .....	351
<b>Aspekte von Mediation .....</b>	<b>262</b>	Wege und vermeintliche Umwege .....	353
Konfliktparteien begleiten .....	262	Wünsche für mich .....	355
Mediation: Streitschlichtung .....	266	Persönlichkeitsentwicklung einladen .....	356
Konfliktbegleitung in Teams gestalten.....	268	Meditieren .....	358
Versöhnung begleiten .....	270	Mystik als Weg.....	360
Praxisbeispiel: Versöhnung begleiten .....	272	<b>Wertorientierung weiterentwickeln .....</b>	<b>362</b>
Praxisbeispiel: Einmischung klären.....	281	Ansprüche und Bedürfnisse.....	362
Praxisbeispiel: Kontentrennung .....	284	Zusammenspiel der Ich-Instanzen .....	364
Mediation: Praxisbeispiel Gesprächskultur .....	286	Ich-Anteile organisieren.....	366
Versöhnung trotz Eskalation.....	288	Werte ganzheitlich leben.....	367
Praxisbeispiel: Konkurrenz regeln.....	290	Werte tragen uns.....	370
Persönliche Konfliktkompetenz.....	293	Beseelt leben – Gesprächsimpulse .....	371
<b>Etappe 6 – Unterschiedlichste Settings .....</b>	<b>294</b>	Zugewandt: Mein Leitbild .....	372
<b>Begleiten als Führungskraft.....</b>	<b>296</b>	Das Tor zum Himmel.....	374
<b>Begleiten in der Bildungsarbeit .....</b>	<b>301</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>375</b>
<b>Begleiten in der Arbeit mit Jugendlichen ...</b>	<b>311</b>	Stichwortverzeichnis .....	376
<b>Begleiten im Rahmen von Beratungen.....</b>	<b>316</b>	Literatur.....	378
Telefon-Coaching von Fachkräften in Übersee .....	316	Ökologisch leben – das persönliche Kyoto-Ziel.....	380
Berufliche Entscheidungen treffen .....	319	Der Autor: Aspekte meiner Lebensgeschichte .....	382
Haltungen im Coaching und im Shiatsu .....	322	Lehrgang: Coaching-Kompetenz entfalten .....	384
<b>Begleiten im Seminar .....</b>	<b>325</b>		
Die Haltung trägt die Methode .....	325		