

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Alfred Adler: Phänomenales Vermächtnis eines Menschenfreunds | 1 |
| 1.1 | Menschenfreund | 1 |
| 1.2 | Der rote Faden | 2 |
| 1.3 | Der innere Dialog | 3 |
| 1.4 | Entwicklungsmöglichkeiten | 4 |
| 1.5 | Gewohnte Abläufe reflektieren | 5 |
| 1.6 | Selbstverständnis der Individualpsychologie | 6 |
| | Literatur | 7 |
| 2 | Die 4 Grundrichtungen | 9 |
| 2.1 | Sich und seine Mitmenschen verstehen | 9 |
| 2.2 | 4 Grundrichtungen | 10 |
| 2.3 | Gewinner | 10 |
| | Literatur | 11 |
| 3 | Die Geschäftigen: Mit 120 % Leistung an die Spitze | 13 |
| 3.1 | Generation Speed | 14 |
| 3.2 | Geschäftige im Berufsumfeld | 15 |
| 3.3 | Geschäftige und ihre Beziehungen | 17 |
| 3.4 | „Mehr“ und „schneller“ prägen den Selbstdialog | 17 |
| 3.5 | Antreiber identifizieren | 18 |
| 3.6 | Ermutigt oder entmutigt? | 19 |
| | Literatur | 20 |
| 4 | Die Konsequenzen: Sicherheit durch Überblick | 21 |
| 4.1 | Wenn, dann richtig! | 22 |
| 4.2 | Konsequente im Berufsumfeld | 23 |
| 4.3 | Kontrolle als Mittel zum Zweck | 25 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 4.4 | Konsequente und ihre Beziehungen | 26 |
| 4.5 | Ermutigt oder entmutigt? | 27 |
| | Literatur | 28 |
| 5 | Die Freundlichen: Diplomatisches Geschick und Teamgeist | 29 |
| 5.1 | Freundliche im Berufsumfeld | 31 |
| 5.2 | Freundliche und ihre Beziehungen | 32 |
| 5.3 | „Ich möchte gemocht werden.“ | 32 |
| 5.4 | „Ich darf nicht nein sagen!“ | 33 |
| 5.5 | Ermutigt oder entmutigt? | 35 |
| | Literatur | 36 |
| 6 | Die Gemütlichen: Das Geheimnis der Lebensfreude | 37 |
| 6.1 | Menschen, die sich Zeit nehmen | 37 |
| 6.2 | Markenzeichen Lebensfreude | 38 |
| 6.3 | Gemütliche im Berufsumfeld | 39 |
| 6.4 | Gemütliche und ihre Beziehungen | 41 |
| 6.5 | Kosten und Gewinn der Grundrichtung „Gemütlich“ | 43 |
| 6.6 | Ermutigt oder entmutigt? | 43 |
| | Literatur | 44 |
| 7 | Die 4 Grundrichtungen: Die markanten Ausprägungen im Überblick | 45 |
| 7.1 | Die vier Grundrichtungen am Arbeitsplatz | 45 |
| 7.2 | Die vier Grundrichtungen im Beziehungsalltag | 49 |
| 8 | Entschleunigung: Entwicklungsperspektiven für Geschäftige | 53 |
| 8.1 | Rhythmus optimieren | 54 |
| 8.2 | Entspannung geniessen | 54 |
| 8.3 | Erfolgreich zusammenarbeiten | 55 |
| 8.4 | Beispiel einer Kompensation und Über- bzw. Fehlkompensation | 57 |
| | Literatur | 58 |
| 9 | Gelassenheit: Entwicklungsperspektiven für Konsequente | 61 |
| 9.1 | Mut zur Unvollkommenheit | 62 |
| 9.2 | Mut zu Entscheidungen | 63 |
| 9.3 | Mut zu Emotionen | 63 |
| | Literatur | 65 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 10 | Selbstmanagement: Entwicklungsperspektiven für Freundliche | 67 |
| 10.1 | Erheben Sie Ihre Stimme! | 68 |
| 10.2 | Selbstbild und Selbstbewusstsein | 69 |
| 10.3 | Selbstwert | 70 |
| 10.4 | Selbstbestimmung | 71 |
| | Literatur | 72 |
| 11 | Freiwilligkeit: Entwicklungsperspektiven für Gemütliche | 73 |
| 11.1 | Zeit aufwerten | 74 |
| 11.2 | Sich Zeit zugestehen | 75 |
| 11.3 | Zeit managen | 75 |
| 11.4 | Zeit ausgewogen strukturieren | 76 |
| 11.5 | Zeit nutzen und sparen | 76 |
| 11.6 | Zeit genießen | 77 |
| | Literatur | 78 |
| 12 | Kombinationen aus den Grundrichtungen | 79 |
| 12.1 | Erstellen Sie eine Rangliste | 79 |
| 12.2 | Mischformen – alle Kombinationen sind möglich | 80 |
| 12.3 | Zweier-, Dreier- und Vierer-Typen | 84 |
| 13 | Der innere Dialog: Debatten und Gespräche mit sich selbst | 89 |
| 13.1 | Die innere Bühne | 89 |
| 13.2 | Hauptdarsteller | 90 |
| 13.3 | Innere Bühne im Zentrum des Coaching-Gesprächs | 98 |
| | Literatur | 99 |
| 14 | Sprechen Sie die Sprache Ihres Gegenübers | 101 |
| 15 | Coaching als Erfolgsrezept: | |
| | Veränderung unter professioneller Anleitung | 103 |
| 15.1 | Etabliertes Coaching! | 104 |
| 15.2 | Die Anfänge: Vom Sport in die Wirtschaft | 104 |
| 15.3 | Coaching-Essenzen | 104 |
| | Literatur | 106 |
| 16 | Ich bin mein eigener Coach: Zusammenfassung und Ausblick | 107 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 17 | Anhang: Das Testverfahren GPI* | 109 |
| 17.1 | Auf dem Weg zum ersten Fragebogen: Hippokrates, Adler, Schoenaker | 109 |
| 17.2 | Testverfahren GPI*: Wertvolles Wissen und zahlreiche Arbeitstechniken | 109 |
| 17.3 | Stärken stärken | 110 |
| 17.4 | Anwendungen in der Praxis: Entdecken und entfalten der Stärken | 110 |
| 17.5 | „Ich werde GPI* Coach!“ | 111 |
| 17.6 | Zertifizierter GPI* Coach: Zeichen setzen | 111 |
| 17.7 | Diplomierter GPI* Team-Coach: Entwicklungen fördern | 112 |
| | Literatur | 112 |