

Inhalt

| | |
|---|---------------|
| Wie ein Coach arbeitet | 5 |
| ■ Was Coaching ist, und was es nicht ist | 6 |
| ■ Das Coaching-Modell Leadership Choices | 6 |
| ■ Die Phasen des Coaching-Prozesses | 8 |
| ■ Die Phasen während der einzelnen Sitzungen | 13 |
| ■ Fundamente: Haltung und Professionalität des Coachs | 16 |
| ■ Zur Anwendung der Interventionen | 33 |
| Die Bestandsaufnahme | 35 |
| ■ Wertarbeit | 36 |
| ■ Arbeit mit Glaubenssätzen | 40 |
| ■ Competing Commitments | 45 |
| ■ Biographiearbeit | 49 |
| ■ Biographiearbeit mit Identities | 52 |
| ■ Johari-Fenster | 56 |
| ■ Parts Party & Inneres Team | 60 |
| ■ Familien-/Teambrett | 64 |
| ■ Drama-Dreieck | 68 |
| ■ Typbasierte Persönlichkeitsinstrumente | 69 |
| ■ Psychometrische Persönlichkeitsinstrumente | 71 |
| ■ Arbeit mit inneren und äußeren Bildern/Traumreisen | 73 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Die eigene Entwicklung planen | 75 |
| ▪ Innerer Weiser & Future Self | 76 |
| ▪ Design der Zukunft (Timeline) | 81 |
| ▪ Letter to myself | 86 |
| ▪ Outcome Frame | 87 |
| | |
| Zeit für Entscheidungen | 89 |
| ▪ Fragetechniken | 90 |
| ▪ Wahrnehmungspositionen & Reframing | 96 |
| ▪ Leerer Stuhl | 101 |
| ▪ Logische Ebenen | 101 |
| ▪ Process Coaching | 104 |
| | |
| Das Gelernte integrieren | 109 |
| ▪ Hausaufgaben | 110 |
| ▪ Skalenarbeit | 113 |
| ▪ Gefühls-/Gedankentagebuch | 116 |
| | |
| ▪ Stichwortverzeichnis | 121 |