

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
■ Wertearbeit	36
■ Arbeit mit Glaubenssätze	40
■ Competing Commitments	45
■ Biographiearbeit	49
■ Biographiearbeit mit Identities	52
■ Johari-Fenster	56
■ Parts Party Et 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