

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>»Gute Vorsätze« oder klare Ziele?</b>	<b>1</b>
1.1	Sich etwas vornehmen	1
1.2	Ziele (um)setzen	4
1.3	Der Weg zum Ziel	7
1.4	Motivation statt »unter Druck«	9
1.5	Die Praxis – von der Idee zur Zielerreichung	10
1.6	In fünf Schritten zum Ziel	12
<b>2</b>	<b>Das Wollen und die Klarheit</b>	<b>15</b>
2.1	Weiß ich, was ich will?	15
2.2	Die Schwierigkeit, sich festzulegen	16
2.3	Was ist zumutbar?	20
2.4	Ziele formulieren	21
2.5	Die Praxis – Ziele mit Hindernissen	23
<b>3</b>	<b>Der Zielbildungsprozess</b>	<b>27</b>
3.1	Werte und Normen	27
3.2	Das Anspruchsniveau	29
3.3	Strategien um Erfolg und Misserfolg	30
3.4	Der Umgang mit Erreichtem oder Nichterreichtem	32
<b>4</b>	<b>Mit Coaching geht es (leichter)!</b>	<b>35</b>
4.1	Unterstützung von außen	35
4.2	Coaching und der Unterschied zur Supervision	35
4.3	Was macht ein Coach?	37
4.4	Weiterbildung zum Coach oder Supervisor	39
4.5	Was haben Coaching und Ziele erreichen miteinander zu tun?	41
4.6	Habe ich ein Anliegen für Coaching?	43
4.7	Unterschiedliche Settings – Gruppencoaching und Einzelberatung	45
4.8	Wie nutze ich Coaching am besten?	47

<b>5</b>	<b>Ziele erreichen – was kann ich tun?</b>	<b>49</b>
5.1	Was kann ich tun, um meine Ziele zu erreichen?	49
5.2	Wie Sie andere bei ihren Zielen begleiten	51
5.3	Die Praxis – das Problem ist nicht das Problem	55
<b>6</b>	<b>Die Auswahl eines Coaches</b>	<b>57</b>
6.1	Der »beste« Coach für mich	57
6.2	Wie finde ich (m)einen passenden Coach?	59
6.3	Möglichkeiten und Grenzen externer Begleiter	60
6.4	Die Verantwortung bleibt bei mir	65
<b>7</b>	<b>Ziel erreicht – was nun?</b>	<b>69</b>
7.1	Erinnerung an die Motivation	69
7.2	Erfolg und Zufriedenheit	70
7.3	Wessen Ziel verfolge ich?	70
7.4	Was, wenn ein Ziel nicht erreicht wird?	70
	<b>Serviceteil</b>	<b>73</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>74</b>