

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Alfred Adler: Phänomenales Vermächtnis eines Menschenfreunds</b>	<b>1</b>
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
<b>2</b>	<b>Die 4 Grundrichtungen . . . . .</b>	<b>9</b>
2.1	Sich und seine Mitmenschen verstehen . . . . .	9
2.2	4 Grundrichtungen . . . . .	10
2.3	Gewinner . . . . .	10
	Literatur . . . . .	11
<b>3</b>	<b>Die Geschäftigen: Mit 120 % Leistung an die Spitze . . . . .</b>	<b>13</b>
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
<b>4</b>	<b>Die Konsequenteren: Sicherheit durch Überblick . . . . .</b>	<b>21</b>
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	<b>Die Freundlichen: Diplomatisches Geschick und Teamgeist . . . . .</b>	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	<b>Die Gemütlichen: Das Geheimnis der Lebensfreude . . . . .</b>	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	<b>Die 4 Grundrichtungen: Die markanten Ausprägungen im Überblick . . . . .</b>	45
7.1	Die vier Grundrichtungen am Arbeitsplatz . . . . .	45
7.2	Die vier Grundrichtungen im Beziehungsalltag . . . . .	49
8	<b>Entschleunigung: Entwicklungsperspektiven für Geschäftige . . . . .</b>	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	<b>Gelassenheit: Entwicklungsperspektiven für Konsequente . . . . .</b>	61
9.1	Mut zur Unvollkommenheit . . . . .	62
9.2	Mut zu Entscheidungen . . . . .	63
9.3	Mut zu Emotionen . . . . .	63
	Literatur . . . . .	65

---

<b>10</b>	<b>Selbstmanagement: Entwicklungsperspektiven für Freundliche</b>	67
10.1	Erheben Sie Ihre Stimme!	68
10.2	Selbstbild und Selbstbewusstsein	69
10.3	Selbstwert	70
10.4	Selbstbestimmung	71
	Literatur	72
<b>11</b>	<b>Freiwilligkeit: Entwicklungsperspektiven für Gemütliche</b>	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
<b>12</b>	<b>Kombinationen aus den Grundrichtungen</b>	79
12.1	Erstellen Sie eine Rangliste	79
12.2	Mischformen – alle Kombinationen sind möglich	80
12.3	Zweier-, Dreier- und Vierer-Typen	84
<b>13</b>	<b>Der innere Dialog: Debatten und Gespräche mit sich selbst</b>	89
13.1	Die innere Bühne	89
13.2	Hauptdarsteller	90
13.3	Innere Bühne im Zentrum des Coaching-Gesprächs	98
	Literatur	99
<b>14</b>	<b>Selbtsabotage – der Saboteur in uns</b>	101
14.1	Bitte, nur nicht mich	101
14.2	Selbtsabotage ist menschlich	102
14.3	Selbtsabotage als Not- und Schutzprogramm	103
14.4	Automatisierte Programme	104
14.5	Die Selbtsabotage funktioniert 100%ig	106
14.6	Die vier Grundrichtungen in der Selbtsabotage	106
14.7	Der Geschäftige in der Selbtsabotage	107
14.8	Der Konsequente in der Selbtsabotage	107
14.9	Der Freundliche in der Selbtsabotage	108
14.10	Der Gemütliche in der Selbtsabotage	109
14.11	Mind Reset – weil es Ihr Leben ist!	109
	Literatur	111

15	Sprechen Sie die Sprache Ihres Gegenübers . . . . .	113
16	Coaching als Erfolgsrezept: Veränderung unter professioneller Anleitung . . . . .	115
16.1	Etabliertes Coaching! . . . . .	116
16.2	Die Anfänge: Vom Sport in die Wirtschaft . . . . .	116
16.3	Coaching-Essenzen . . . . .	116
	Literatur . . . . .	118
17	Ich bin mein eigener Coach: Zusammenfassung und Ausblick . . . . .	119
18	Anhang: Das Testverfahren GPI® . . . . .	121
18.1	Auf dem Weg zum ersten Fragebogen: Hippokrates, Adler, Schoenaker . . . . .	121
18.2	Testverfahren GPI®: Wertvolles Wissen und zahlreiche Arbeitstechniken . . . . .	121
18.3	Stärken stärken . . . . .	122
18.4	Anwendungen in der Praxis: Entdecken und entfalten der Stärken . . . . .	122
18.5	„Ich werde GPI® Coach!“ . . . . .	123
18.6	Zertifizierter GPI® Coach: Zeichen setzen . . . . .	123
18.7	Diplomierte GPI® Team-Coach: Entwicklungen fördern . . . . .	124
	Literatur . . . . .	124