

Inhalt

Kurzübersicht Werkzeuge	10
Vorwort	11
Herzlich Willkommen in der Coaching-Welt!	13
Teil I: WIRKUNGSVOLLE WERKZEUGE IM BUSINESS-COACHING	
Wirksamkeit im Coaching	17
Wirksamkeit – Schlüssel zum Erfolg!	17
Wie lässt sich Wirksamkeit messen?	18
Welche Bewertungs-Perspektiven sind sinnvoll?	19
Welche Faktoren erzeugen Wirksamkeit?	20
Coaching-Werkzeuge in der praktischen Anwendung	24
Die Coaching-Axiome	25
Wegweiser zum Coaching-Erfolg	32
Das Fünf-Phasen-Modell	33
Freundliche Stärke	34
Das Fünf-Phasen-Modell im Coaching	35
Beeinflussung im Coaching?!	41
Der Unterschied zwischen Coaching und Beratung	42
Die Gefahren der Beratung	43
Gelungenes Coaching bewirkt spürbare Verbesserung	45
Menschen sind wie Wundertüten	46
Die Wurzeln des Coaching	49
Eine evolutionäre Erfolgsgeschichte	49
Intelligente Kommunikation – Basis für den menschlichen Erfolg!	50
Historisches Coaching	51
Coaching in der Welt des Sports	52
Wie kam Coaching in die deutschen Unternehmen?	54
Der Coaching-Markt	57
Welche Kompetenzen braucht ein Coach?	58
Qualitätskriterien für Coaching-Ausbildungen	59
Wie finden Sie Ihren Coach?	62
Die Coaching-Beziehung in der Praxis	63
Coaching als Führungsstil	65
Der Führungsstil der Zukunft	66
Ein neues Führungsverständnis	67
Coaching fördert Potenziale – doch es gibt Grenzen	68
Mitarbeiter-Coaching im Führungs-Alltag	69
Coaching-Know-how in unterschiedlichen Business-Kontexten	71

Teil II: DIE 20 WICHTIGSTEN COACHING-THEMEN

Wann ist Coaching sinnvoll? ◻	75
Die 20 wichtigsten Coaching-Themen ◻	76
Ängste	78
Burn-out	79
Change-Management	80
Entscheidungen	81
Finanzen	82
Karriere	83
Konflikte	84
Krisen	85
Mitarbeiterführung	86
Motivation	87
Präsentationen	88
Selbstwert	89
Sinnsuche	90
Soziale Kompetenz	91
Strategie	92
Trennung	93
Team	94
Vertrieb/Verkauf	95
Work-Life-Balance	96
Zeitmanagement	97

**Teil III: DER GROSSE PSYCHOLOGISCHE WERKZEUGKOFFER:
Die wichtigsten Coaching-Werkzeuge von A-Z**

Coaching-Werkzeuge in Action! ◻	101
Als-Ob-Methode – Fantasie als Quelle der Zukunft	109
Anker – Schlüssel-Reize im Sinnlichen Erleben	113
Assoziierte Zustände – intensive Gefühlsverstärker	119
Bewusstsein – den mentalen Monitor einschalten!	124
Change History – Erfahrungen in Kraft-Quellen verwandeln	128
Chunking – wechseln Sie die logische Ebene!	132
Columbo-Technik – Fragen im Deckmantel der Harmlosigkeit	135
Dissoziierte Zustände – Abstand gewinnen durch kognitive Kontrolle	139
Einwand-Integration – Tagesgeschäft im Coaching	141
Empathie – die emotionale W-Lan-Verbindung	143
Evolutionäre Muster – Artgerechte Haltung für den Homo sapiens	147

Feedback – hilfreiche Orientierungs-Botschaften	152
Flexibilitäts-Training – wie gewinnen Sie Wahlfreiheit?	155
Frage-Technik – Schlüssel-Fähigkeit für Business-Coaches	161
Framing – die Kunst, einen passenden Rahmen zu setzen	164
Future Pace – Anker in die Zukunft werfen	168
Gewinner-Gewinner-Modell – Königsweg im Konflikt-Management	171
Glaubenssätze – die Nervenbahnen der inneren Landkarte	174
Hypnotische Sprache – Steuerung von Bewusstseinszuständen	181
Inkongruenzen – Konflikte im Inneren Team?	186
Innerer Dialog – fortlaufende Verbalisierung der Welt	192
Innere Landkarte – die subjektive Welt des Coachee	195
Intuition – Weisheit des Unbewussten	199
Kalibrieren – gezielter Einsatz von Wahrnehmungs-Filtern	201
Konflikt-Coaching – kreative Win-Win-Kommunikation	207
Körpersprache – der Tanz der Physiologien	213
Kreativität – unerschöpfliche Quelle der Innovation	219
Leading – die Kunst der gezielten Beeinflussung	224
Lebenslanges Lernen – der kreative Weg zum Erfolg	228
Libido-Energie – Quelle der Motivation	233
Magie des Wünschens – die Realität beginnt im Geiste	236
Meta-Ebene – auf dem geistigen Feldherrenhügel	241
Meta-Modell der Sprache – das verbale Universal-Werkzeug	243
Metaphern – sprachliche Bilder für das Unbewusste	250
Meta-Programme – Muster der Info-Verarbeitung	253
Mitarbeiter-Coaching – der Chef als Coach	261
Modeling – Lernen am erfolgreichen Modell	266
Moment of Excellence – im Vollbesitz aller Kräfte!	270
New Behaviour Generator – kreative Neu-Orientierung	273
Pacing – Schlüssel zum Vertrauen	277
PeneTrance-Modell – Probleme in Ziele verwandeln	282
Phobie-Technik – Befreiung von unangemessenen Ängsten	285
Positive Absicht – die vergessene Motivation?	288
Positiver Sprachgebrauch – denken Sie nicht an eine kleine schwarze Katze!	293
Präsenz – Aufmerksamkeit ist Energie!	295
Projektion – wie unser Gehirn Wirklichkeit erzeugt!	302

Rapport – das magische Band des Vertrauens	306
Realitätstunnel wechseln – trainieren Sie Ihr Einfühlungsvermögen	309
Reframing – eine neue Bedeutung gewinnen!	312
Repräsentations-Systeme – fünf Dimensionen der Erkenntnis	317
Ressourcen – Pluspunkte, Potenziale und Kraftquellen	322
Ritual – Transfer-Maßnahme für das Unbewusste	326
Sekundärer Gewinn – der verborgene Benefit	329
Separator State-Manöver – gezielte Muster-Unterbrechung	332
Siebte Himmel-Physiologie – wenn alles nach Ihnen gehen würde ...	336
Sinnliche Sprache – Ausdruck innerer Vorlieben	339
Sub-Modalitäten – an den basalen Parametern drehen	348
System-Check – Welche Risiken und Nebenwirkungen sind im Spiel?	353
Teile-Modell – das innere Team in Action!	359
Time Line – die Zeit-Linie im Gehirn sichtbar machen	364
Trance-Zustände – Aufmerksamkeit geht nach Innen	370
Übertragung – eine emotionale Verwechslung?	375
Unser Unbewusstes – die unterschätzte Macht!	378
V. A. K. O. G. – schärfen Sie Ihre Wahrnehmung!	385
Validieren – der Wunsch nach Bestätigung	388
Veränderungs-Coaching – raus aus der Komfortzone!	391
Wahrnehmungs-Typen – trainieren Sie Ihre sinnliche Intelligenz!	394
Win-Win-Ethik – die Kunst der positiven Beeinflussung	400
Wohlgeformte Ziele – Programmiersprache des Unbewussten	404
Zensor – der Pförtner an der Grenze zum Unbewussten	409
Ziel-Orientierung – der Kompass im Coaching	412

Teil IV: DAS GROSSE COACHING-KOMPENDIUM

Zum Nachschlagen: Business-Coaching in Deutschland □ □ □ □ □ □ □ □	419
FAQs – häufig gestellte Fragen zum Thema Business-Coaching	419
Die Homepage von V.I.E.L	419
Die 10 wichtigsten Coaching-Ausbildungs-Datenbanken	419
Die 7 wichtigsten Coaching- und Weiterbildungs-Fachzeitschriften	420
Die 9 wichtigsten Coaching-Verbände und -Qualitätssicherer	421
Coaching-Portale im Internet	422
Coaching-Video-Kanäle	422
Empfehlungen für Coaching-Audio-Podcasts	423

