

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 NLP Dilts – die logischen Ebenen	7
2.1 Leitsatz der Methode	7
2.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	8
2.3 Ablauf und Struktur der Methode	9
2.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	14
Literatur	15
3 SWOT-Analyse	17
3.1 Leitsatz der Methode	17
3.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	18
3.3 Ablauf und Struktur der Methode	19
3.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	20
Literatur	21
4 NLP-Meta-Ziel	23
4.1 Leitsatz der Methode	23
4.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	25
4.3 Ablauf und Struktur der Methode	26
4.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	27
Literatur	27
5 Aspektbezogene Emotionale Kommunikation (AEK) inklusive Inneres Team	29
5.1 Leitsatz der Methode	29
5.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	30
5.3 Ablauf und Struktur der Methode	31
5.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	35
Literatur	35

6	Johari-Fenster	37
6.1	Leitsatz der Methode	37
6.2	Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	38
6.3	Ablauf und Struktur der Methode	39
6.4	Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	41
	Literatur	42
7	Rubikon-Modell	43
7.1	Leitsatz der Methode	43
7.2	Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	44
7.3	Ablauf und Struktur der Methode	45
7.4	Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	46
	Literatur	46
8	Die fünf Säulen der Identität	47
8.1	Leitsatz der Methode	47
8.2	Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	49
8.3	Ablauf und Struktur der Methode	50
8.4	Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	52
	Literatur	52
9	Systemisches Gespräch – systemisches Coaching	53
9.1	Leitsatz der Methode	53
9.2	Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	55
9.3	Ablauf und Struktur der Methode	55
9.4	Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	56
	Literatur	57
10	RAFAEL-Methode	59
10.1	Leitsatz der Methode	59
10.2	Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	60
10.3	Ablauf und Struktur der Methode	61
10.4	Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	62
	Literatur	62
11	Neun Stufen der Konfliktescalation	63
11.1	Leitsatz der Methode	63
11.2	Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	64
11.3	Ablauf und Struktur der Methode	66
11.4	Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	69
	Literatur	70

12 Harvard-Methode	71
12.1 Leitsatz der Methode	71
12.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	72
12.3 Ablauf und Struktur der Methode	73
12.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden Literatur	75
13 Zirkuläres Interview	77
13.1 Leitsatz der Methode	77
13.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	78
13.3 Ablauf und Struktur der Methode	79
13.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden Literatur	80
14 Gewaltfreie Kommunikation – Feedback geben	81
14.1 Leitsatz der Methode	81
14.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	82
14.3 Ablauf und Struktur der Methode	83
14.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden Literatur	85
15 „Goal Setting“ – vielfältige Varianten für das Erreichen von Zielen!	87
15.1 Leitsatz der Methode	87
15.2 Ursprung der Methode(n) (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	88
15.3 Ablauf und Struktur der Methode	89
15.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden Literatur	91
16 S.M.A.R.T.-Methode – Specific Measurable Accepted Realistic Timely	93
16.1 Leitsatz der Methode	93
16.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	95
16.3 Ablauf und Struktur der Methode	96
16.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden Literatur	98
17 Walt-Disney-Strategie	101
17.1 Leitsatz der Methode	101
17.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	102
17.3 Ablauf und Struktur der Methode	103
17.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden Literatur	106

18 Target Coaching	107
18.1 Leitsatz der Methode	107
18.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	109
18.3 Ablauf und Struktur der Methode	109
18.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	112
Literatur	112
19 Lösungsorientierte Kurzzeitberatung	113
19.1 Leitsatz der Methode	113
19.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	114
19.3 Ablauf und Struktur der Methode	114
19.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	116
20 Sechs Stufen der Veränderung	117
20.1 Leitsatz der Methode	117
20.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	118
20.3 Ablauf und Struktur der Methode	119
20.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	123
Literatur	124
21 Kompetenzkarte	125
21.1 Leitsatz der Methode	125
21.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	126
21.3 Ablauf und Struktur der Methode	127
21.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	127
Literatur	128
22 Moment of Excellence	129
22.1 Leitsatz der Methode	129
22.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	130
22.3 Ablauf und Struktur der Methode	131
22.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	133
Literatur	133
23 Ressourcenanalyse – Ressourcenarbeit (Coping)	135
23.1 Leitsatz der Methode	135
23.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	136
23.3 Ablauf und Struktur der Methode	137
23.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	138
Literatur	139

24 Motivatorenanalyse	141
24.1 Leitsatz der Methode	141
24.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	142
24.3 Ablauf und Struktur der Methode	144
24.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	145
Literatur	146
25 Biografie-Arbeit	147
25.1 Leitsatz der Methode	147
25.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	148
25.3 Ablauf und Struktur der Methode	149
25.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	149
Literatur	150
26 Lebenszeituhr/Lebensstrahl	151
26.1 Leitsatz der Methode	151
26.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	152
26.3 Ablauf und Struktur der Methode	152
26.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	153
Literatur	154