

| | | | |
|--|--|---|--|
| Einleitung | | | 6 |
| Thema | Methoden | Exkurs und Zusatzinformationen | Übung |
| <i>Fallbeispiel</i> | | | |
| 1. Systemisches Coaching – Was ist das? 9 | | | |
| Grundhaltung „Der provozierende Schüler“ | Systemische Fragen und Impulse | Rollen und Verantwortlichkeiten Konstruktivismus Systemtheorie | Wander-Coaching Selbstreflexion |
| 2. Wie strukturiere ich ein Coaching-Gespräch? 24 | | | |
| Gesprächsstruktur „Angst vor einer schlechten Note in Mathematik“ | GROW-Struktur Visualisierung | Strukturen von Coaching-Gesprächen Beratungsprozess nach Rogers | Mein Selbstverständnis als Coach |
| 3. Wie kann ich intuitives Wissen und kreatives Potenzial nutzen? 38 | | | |
| Symbolarbeit „Schwierigkeiten mit dem Verhalten einer Klasse“ | Analoge Verfahren: Tiere und andere Symbole | Schritte im Coaching Persönlichkeitsmodelle (vier Elemente, PSI, H.D.I®) | Stimmungsbild: Wo stehe ich gerade? |
| 4. Wie soll ich mich entscheiden? 52 | | | |
| Entscheidungen treffen „Die interessante Stellenausschreibung – Bewerbe ich mich?“ | Entscheidungsstühle | Emotion und Kognition Gestalttherapie Neurolinguistisches Programmieren Ankern | Affektbilanz Entscheidung mit Kopf und Bauch |
| 5. Stark im Stress? 65 | | | |
| Umgang mit Stress „Ich brauche immer eeeewig für die Unterrichtsvorbereitung.“ | Glaubenssätze Regeltransformation | Zeitmanagement Resilienz | Ressourcen und Stressoren Achtsamkeitsübung Innere Antreiber |
| 6. Wie kann Coaching das Lernen unterstützen? 80 | | | |
| Lerncoaching „Der Lern-Berg vor den Klassenarbeiten“ | Selbstmanagement-Prozess-Modell Lernfieberkurve | Lernstrategien Motivation | Ziele konkret in Angriff nehmen Checkliste „Mein Lernen“ |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 7. Wie können Konflikte gelöst werden? | | 95 | |
| Konflikte lösen „Harte Intervention versus soziale Integration“ „Ich fühle mich innerlich hin- und hergerissen.“ | Konflikt-Coaching mit zwei Parteien „Inneres Team“ | Intra- / interpersonale Konfliktarten und Eskalationsstufen Das „Innere Team“ Vier Seiten einer Nachricht Feedback Mediation Gewaltfreie Kommunikation | |
| 8. Immer wieder der gleiche Ärger – Wie kann ich aus dem Regelkreis aussteigen? | | 112 | |
| Ungute Muster durchbrechen „Täglicher Stress mit den Hausaufgaben“ | Regelkreis Referenztransformation | Transaktionsanalyse Von Opfern und Rettern – das Dramadreieck | Mein Konfliktverhalten Mein Lieblingsfeind |
| 9. Wo stößt das Coaching an Grenzen? | | 127 | |
| Abgrenzung Coaching-Therapie „Alle ärgern mich. Ich halte das nicht mehr aus!“ | Systemvisualisierung durch Aufstellungsfiguren | Mobbing in der Schule No Blame Approach Therapie | |
| 10. Wie kann das Coaching an der Schule implementiert werden? | | 140 | |
| Schulentwicklung „Implementierung des Coachings an meiner Schule“ | Strategieprozess: Visionssuche Brainstorming Stakeholder-Analyse Timeline | Schulen als lernende Organisationen Professionelle Lerngemeinschaften Implementation Dip Bedeutung von Personen in der Schulentwicklung | |
| 11. Wie kann ich das Coaching durch geeignete Tools intensivieren? | | 162 | |
| Tools | Herdplatten-Modell Brainstorming Systemvisualisierung Stakeholder Analyse SWOT-Analyse Logische Ebenen Visionsarbeit Timeline Konflikt-Coaching Das Innere Team Kollegiale Fallberatung Wunderfrage Reaktionsweisen Buddy Book | | |
| 12. Literaturverzeichnis | | 182 | |
| 13. Sachregister | | 186 | |