

Inhaltsverzeichnis

Vorwort IX

Teil I Einführung 1

- Was ist eine Technik? 4
- Vor- und Nachteile der Techniken 8
- NLP, Coaching-Techniken und „Schnell-Verführungen“ 10
- Beziehung zu Kompetenzmodellen 11
- „Wie es weitergeht“ 12
- Hinweise zur Benutzung dieses Buchs 13
- Beitragende und Danksagung 14

Teil II Die Techniken 17

- 1 Die Beratungsbeziehung aufbauen und erhalten 19
 - 1.1 Einführung 19
 - 1.2 Gegenseitiges Kennenlernen 19
 - 1.3 Die Grundlagen für den Erfolg der Beziehung 28
 - 1.4 Rapport 32
 - 1.5 Erwartungen wecken 35
 - 1.6 Literatur 41
- 2 Ziele setzen 43
 - 2.1 Einführung 43
 - 2.2 Techniken von der Vision bis zu Defiziten 44
 - 2.3 Literatur 62
- 3 Situationen klären und verstehen 63
 - 3.1 Einführung 63
 - 3.2 Dramatisierung des Verstehens 63
 - 3.3 Kontextuelle Verortungsprozesse 66
 - 3.4 Die Komponenten eines Problems 75
 - 3.5 Entschlüsselung der Vergangenheit, um Optionen für die Zukunft zu öffnen 77
 - 3.6 Literatur 81

- 4 Selbsterkenntnis entwickeln 83**
 - 4.1 Einführung 83**
 - 4.2 Die Werte des Klienten erkennen 84**
 - 4.3 Grundüberzeugungen ändern 88**
 - 4.4 Vorurteile aufdecken 93**
 - 4.5 Das eigene Leben und die eigene Karriere verstehen 97**
 - 4.6 Literatur 102**
- 5 Das Verhalten anderer verstehen 103**
 - 5.1 Einführung 103**
 - 5.2 Empathie für andere 104**
 - 5.3 Die Überbrückung von Unterschieden 107**
 - 5.4 Unterschiede überbrücken 110**
 - 5.6 Literatur 118**
- 6 Hindernisse meistern 119**
 - 6.1 Einführung 119**
 - 6.2 Hindernisse identifizieren 119**
 - 6.3 Was tun mit Hindernissen – sie respektieren 120**
 - 6.3 Mit Hindernissen leben 124**
 - 6.4 Hindernisse aus dem Weg räumen 125**
 - 6.5 Literatur 133**
- 7 Kreatives Denken stimulieren 135**
 - 7.1 Warum ist kreatives Denken bei persönlichen Veränderungen wichtig? 135**
 - 7.2 Literatur 145**
- 8 Entscheidungen treffen 147**
 - 8.1 Einführung 147**
 - 8.2 Sich selbst verändern 148**
 - 8.3 Literatur 158**
- 9 Die Entschlossenheit zum Handeln 159**
 - 9.1 Einführung 159**
 - 9.2 Den Vorbehalten auf den Grund gehen 160**
 - 9.3 Persönliche Entwicklungsplanung 168**
 - 9.4 Literatur 171**

10	Wie Klienten ihr Verhalten in den Griff bekommen	173
10.1	Einführung	173
10.2	Veränderung durch Fokussieren und Selbstwahrnehmung	174
10.3	Eine tief greifende Herausforderung in Wort und Tat	175
10.4	Literatur	181
11	Netzwerke für Unterstützung, Einfluss und Lernen	183
11.1	Einführung	183
11.2	Netzwerke für Unterstützung und Einfluss	183
11.3	Das Lernen optimieren	187
11.4	Literatur	192
12	Die Beratungsbeziehung beenden	193
12.1	Einführung	193
12.2	Die Auflösung oder Abwicklung von Beratungsbeziehungen	193
12.3	Revision	195
12.4	Literatur	196
13	Die Entwicklung eigener Verfahren	197
13.1	Einführung	197
13.2	Die Entwicklung eines eigenen Arsenals von Techniken	197
13.3	Literatur	205
Teil III	Wie geht es nun weiter?	207
A.	Hilfsquellen	207
B.	Organisationen/Ausbildung	210
C.	Literatur	212
Index	215	