

Inhalt

Einführung

von Friedemann Schulz von Thun 9

Vorbemerkung 14

1. Coaching: Begriff und Verständnis 16

- 1.1 Der Begriff Coaching 16
- 1.2 Mein Coaching-Verständnis 19
- 1.3 Anlässe für Coaching-Anfragen 21
- 1.4 Coaching aus drei Rollenperspektiven 24
- 1.5 Der Ablauf eines Coaching-Prozesses 27
- 1.6 Grundlagen und Grundannahmen 28

2. Coaching: Werkzeugkoffer 31

Vorbemerkung 31

- 2.1 Zuhören und Stellung nehmen 34
 - 2.1.1 Aktiv zuhören 34
 - 2.1.2 Stellung nehmen und Feedback geben 38
- 2.2 Den Überblick behalten 42
 - 2.2.1 Das Gespräch strukturieren 42
 - 2.2.2 Die Inhalte strukturieren 44
 - 2.2.3 Mit Bildern arbeiten 49

| | | |
|-----------|--|------------|
| 2.3 | Lösungsorientiert vorgehen | 58 |
| 2.3.1 | Ressourcen nutzen | 59 |
| 2.3.2 | Konstruktiv fragen | 60 |
| 2.3.3 | Neue Bewertungen schaffen – Reframing | 71 |
| 2.3.4 | Ziele entwickeln – Lösungsfilme drehen | 77 |
| 2.4 | Rollen und Aufgaben klären | 91 |
| 2.5 | Kommunikation reflektieren | 102 |
| 2.5.1 | Vier Kernanforderungen unterscheiden | 102 |
| 2.5.2 | Verhalten dialektisch betrachten | 109 |
| 2.5.3 | Eskalierungen erkennen und auflösen | 116 |
| 2.6 | Die psycho-logische Welt erklären | 122 |
| 2.6.1 | Fragen zu Persönlichkeit und Lernen beantworten | 122 |
| 2.6.2 | Mit Krisen umgehen | 133 |
| 2.6.3 | Grundmotive und Verhaltensstile erkennen | 150 |
| 2.7 | Themenzentriert vertiefen | 156 |
| 2.7.1 | Die Welt mit den Augen der anderen sehen: Rollentausch und Identifikationstechniken | 156 |
| 2.7.2 | Mit Ambivalenzen umgehen: Das innere (Führungs-)Team | 160 |
| 2.7.3 | Die Zukunft entwerfen: Visionsarbeit | 168 |
| 2.7.4 | Aus der Vergangenheit lernen | 174 |
| 3. | Die Werkzeuge verantwortungsvoll einsetzen | 181 |
| 3.1 | Die richtige Bearbeitungsebene finden | 181 |
| 3.2 | Die Wirkung von Interventionen kennen | 184 |
| 3.3 | Die Grenze zwischen Coaching und Therapie wahren | 187 |
| 4. | Coaching praktisch: Das konkrete Vorgehen | 189 |
| 4.1 | Aufträge klären | 189 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 4.2 | Die Coaching-Gespräche führen | 195 |
| 4.2.1 | Kontakt finden und Orientierung schaffen | 195 |
| 4.2.2 | Situation und Ziele herausarbeiten | 200 |
| 4.2.3 | Lösungen entwickeln | 209 |
| 4.2.4 | Transfer sichern | 218 |
| 4.3 | Den Coaching-Prozess auswerten | 223 |
| 5. | Coaching-Kompetenz in der Führungsrolle | 231 |
| 6. | Der «ideale» Coach | 239 |
| 6.1 | Coaching-Kompetenz entwickeln | 239 |
| 6.2 | Coaching-Qualität sichern | 244 |
| 7. | Exkurs: Was bedeutet «systemisch» im Coaching? | |
| | Eine Reflexion zu Grundlagen, Werten, Menschenbild und Selbstverständnis im Coaching | 253 |
| | von Claus Epe, Maren Fischer-Epe und Martin Reissmann | |
| | Register | 262 |
| | Literatur | 265 |