

# **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
<b>3. Die Werkzeuge verantwortungsvoll einsetzen</b>	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
<b>4. Coaching praktisch: Das konkrete Vorgehen</b>	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
<b>5.</b>	<b>Coaching-Kompetenz in der Führungsrolle</b>	<b>231</b>
<b>6.</b>	<b>Der «ideale» Coach</b>	<b>239</b>
6.1	Coaching-Kompetenz entwickeln	239
6.2	Coaching-Qualität sichern	244
<b>7.</b>	<b>Exkurs: Was bedeutet «systemisch» im Coaching?</b>	
	Eine Reflexion zu Grundlagen, Werten, Menschenbild und Selbstverständnis im Coaching	253
	von Claus Epe, Maren Fischer-Epe und Martin Reissmann	
	Register	262
	Literatur	265