

Inhalt

Alles auf Anfang	9
▪ 1 Kennenlernen: den Kipppunkt der Asymmetrie handeln	10
▪ 2 Bestärken Sie, gratulieren Sie, feiern Sie	12
▪ 3 Auftragsklärung: Die Frage aller Fragen	14
▪ 4 Hören Sie auf zu fragen und fangen Sie an	16
▪ 5 Entwarnung: Sie dürfen bleiben, wer Sie sind	18
▪ 6 Verträge helfen, sich zu vertragen	19
▪ 7 Vorabfragebogen re-sozialisieren	20
▪ 8 Mit welchem Thema beginnen?	21
▪ 9 Vom Wechselspiel zwischen dem Hier und Jetzt und dem Dort und Dann	22
▪ 10 Ihre Gefühle sind ein wertvolles Diagnoseinstrument	24
 Coaching Methoden, Tools & Skills	 27
▪ 11 Methoden sind keine Erfolgsrezepte	28
▪ 12 Viele Wege führen nach Rom	28
▪ 13 Raus aus der Aktionsfalle	30
▪ 14 Sie selbst sind das wichtigste Werkzeug	31
▪ 15 Beziehungsqualität kommt vor Methoden und Tools	32
▪ 16 Üben Sie sich in der Kunst des Weglassens	33
▪ 17 Haben Sie Vertrauen in den Prozess	34
▪ 18 Heute unverzichtbar: digitale Kompetenzen	35
▪ 19 Teuer ist nicht gleich wertvoll	37
▪ 20 Jedes Werkzeug ist immer nur so gut wie diejenigen, die es anwenden	38

Beliebte Irrtümer	39
▪ 21 Nein, nicht alles ist eine Charakterfrage	40
▪ 22 Kein Problem, sondern schlechtes Wetter	42
▪ 23 Wer am falschen Ort sucht, findet nichts	45
▪ 24 Nicht zu schnell verstehen	46
▪ 25 Arbeiten Sie mit, nicht an den »Neurosen« Ihrer Coachees	48
▪ 26 Wenn das Problem die Lösung ist	50
▪ 27 Irrtümer sind erlaubt	52
▪ 28 Fragen sind viel mehr als nur Informationslieferanten	53
▪ 29 Zwei sind immer eins zu wenig	55
▪ 30 Rechnen Sie mit Spiegeleffekten	58
 Karriere- und Lebensplanung im Coaching	 61
▪ 31 In Bewegung bleiben	62
▪ 32 Flexibilität und Planung widersprechen sich nicht	63
▪ 33 Bleiben Sie offen und flexibel	65
▪ 34 Die Vision: Zu Höhenflügen verführen	66
▪ 35 Der Status-quo: Weniger ist mehr!	68
▪ 36 Unterscheiden Sie Visionen von Zielen	70
▪ 37 Umsetzungsideen finden leicht gemacht	71
▪ 38 Mit kreativen Methoden neue Wege gehen	74
▪ 39 Trust in the Process	76
▪ 40 So tun als ob	77

Persönlichkeiten und ihre Spezialitäten	79
▪ 41 Typisierungen – auch eine Form von Diversity	80
▪ 42 Jeder soll von da, wo er ist, einen Schritt näher kommen	82
▪ 43 Ich bin halt nun mal introvertiert ...	84
▪ 44 Narzissten kommen selten ins Coaching	85
▪ 45 Immer wieder spannend: Ich sehe was, was du nicht siehst.	87
▪ 46 Meine Reaktionen auf andere führen zu mir selbst: die 4 Spiegelgesetze	88
▪ 47 Lernen Sie mitzuschwingen – lernen Sie Resonanz	90
▪ 48 Die Kehrseite der Resonanz: der Neoprenanzug	92
▪ 49 Die Chemie zwischen Coach und Coachee	93
▪ 50 Schwierige Coachees gibt es nicht	94
 Kritische Konstellationen	 97
▪ 51 An Schnittstellen kann man sich schneiden	98
▪ 52 Wider die Harmoniesucht – Konkurrenz belebt das Geschäft	100
▪ 53 Positionsbestimmungen orientieren	102
▪ 54 Alter Hase – junge Chefin	104
▪ 55 Neu in Führung	105
▪ 56 Schlechte Nachrichten mitteilen	108
▪ 57 Lebenskrisen machen am Firmentor nicht halt	110
▪ 58 Das ganz alltägliche Paradoxie-Management	112
▪ 59 Der Dreisatz der Verantwortung	114
▪ 60 Dreiecksverhältnisse	115

Veränderungen	119
▪ 61 Langer Prozess, kurzer Prozess: vom Umgang mit Veränderungen	120
▪ 62 Die Energieformel der Veränderung	121
▪ 63 Freuen Sie sich über Widerstand	123
▪ 64 Komplexität reduzieren – und erhöhen	124
▪ 65 Die 5 Sterbephasen	126
▪ 66 Was soll sich denn <i>nicht</i> verändern?	127
▪ 67 Dynamik und Kontrolle: Beides ist wichtig	129
▪ 68 Die 3 großen A bei neuen Bewegungen	130
▪ 69 Gib es auf, anders sein zu wollen!	132
▪ 70 Untrennbar: Veränderung – Vertrauen – Selbstvertrauen	134
 Konflikte bearbeiten im Coaching	 135
▪ 71 Erst verstehen, dann bearbeiten	136
▪ 72 Stress reduzieren durch Strukturierung	144
▪ 73 Soll der Konflikt wirklich gelöst werden?	146
▪ 74 Lassen Sie sich nicht vor den Karren spannen	148
▪ 75 Bieten Sie Entscheidungshilfen an	150
▪ 76 Andere Menschen ändern ... geht das?	155
▪ 77 Konflikte mit anderen: ein Perspektivwechsel	157
▪ 78 Kompromisse sind nicht unbedingt faul	160
▪ 79 Haben Sie die Courage, auch Heikles anzusprechen	163
▪ 80 Herausforderungen in der Beziehung zwischen Coach und Coachee	165

Resilienz **169**

- 81 Der Aufbau von Resilienz ist ein Prozess 170
- 82 Kommen Sie gleich zur Sache 170
- 83 Blick auf die Rahmenbedingungen 171
- 84 Sind Sie bereit, Konsequenzen zu ziehen? 172
- 85 Stellen Sie sich auch auf private Themen ein 173
- 86 Werden Sie Spielverderber:in 174
- 87 Ab in die Natur 177
- 88 Mehr Nachhaltigkeit durch Folgetermine 179
- 89 Erkennen Sie die Grenzen 180
- 90 Kümmern Sie sich auch um Ihre eigene Resilienz 182

Abschlüsse **185**

- 91 Am Anfang schon ans Ende denken 186
- 92 Trennung und Abschied 188
- 93 Was ich noch zu sagen hätte ... 191
- 94 Abschlusstools für Einzelsitzungen 193
- 95 Die Zwischenzeit gestalten 196

▪ 96 Ihr To-do zwischen den Sitzungen: Nach- und Vorbereitung	199
▪ 97 Praxistransfer: Damit das Coaching auch Früchte trägt	201
▪ 98 Die Abschlusssitzung mit den Auftraggebenden	203
▪ 99 Abbrüche	206
▪ 100 Wenn Fragen offenbleiben	208
Coaching-Geschichten	211
▪ Ist alles in Ordnung mit dem jungen Chef?	212
▪ Der Traummann	223
▪ Die Kämpferin	236
▪ Literatur	252
▪ Stichwortverzeichnis	254
▪ Die Autorinnen	255