

„Es verkümmert, worum man sich nicht kümmert“.....12

Teil A

Sabine Heidemann

1	Rising to new Horizons – Aufbruch zu neuen Ufer.....	16
2	Weiterentwicklung der E-Coaching-Kompetenzen.....	20
2.1	Ich-bin-Wer: Self-Science.....	20
2.2	Authentizität.....	21
2.3	Erfolgsjournale.....	22
2.4	Gesprächskompetenz.....	24
2.5	Selbst-Reflexion und personorientiertes Feedback durch Einzelne und durch die Gruppe.....	24
3	Wege zum Selbst-Management und zur Ich-Kompetenz.....	26
3.1	Entdecken, entwickeln und nutzen eigener Ressourcen und Potenziale.....	26
3.2	Stress-Management.....	26
3.3	Zeit-Management.....	28
3.4	Methoden der Selbstorganisation.....	29
3.5	Resilienz.....	31
3.6	Emotionale Selbstregulation.....	32
4	Wie coache ich richtig ?.....	34
4.1	Entwicklung meines Konzeptes.....	34
4.2	Mein selbst praktiziertes Coaching.....	36
4.3	Evaluieren und Qualitätsmanagement.....	38
4.4	Zukunftsorientierte Coaching-Begleitung.....	38
4.5	Coachingregeln ableiten bzw. aufstellen.....	39
4.6	Wie entwickle ich ab sofort mein persönliches Coaching-Konzept?.....	40
4.7	Wie nutze ich zielgerichtet die Instrumente des Coaching, z.B. bei der Steuerung von Einzelkarrieren bzw. Teamentwicklungsprozessen?.....	42

4.8	Wie coache ich unternehmensgerecht?.....	44
4.9	Prozessrisiken und Prozessgestaltung.....	45
5	Meine Coaching-Erfahrungen.....	47
5.1	Austausch von Erfahrungen aus dem Versuch bzw. der Erprobung von E-Coaching.....	47
5.2	Positive Erfahrungen bzw. Resultate mit E-Coaching.....	47
5.3	Erfahrungen mit Grenzen im E-Coaching.....	48
5.4	Individuelle Aufarbeitung und Analyse der Erfahrungen.....	51
5.5	Konsequenzen-Katalog.....	52
5.6	Ausblick.....	52
	Nachwort der Autorin.....	53

Teil B

Christina Möbius

	„Sapere aude!“- Habe Mut, Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen!.....	54
1.	Eine Anzeige in der Zeitung.....	55
2.	Ja, ich will!.....	57
3.	Aller Anfang ist schwer.....	61
4.	Einführung in die Welt des Coaching.....	64
5.	Die Faszination des Umdenkens.....	66
6.	Mut zum Wagnis - meine ersten Schritte zum... ..	68
7.	Es funktioniert!	70
8.	Das Entstehen meiner Vision.....	76
9.	Mein Erlebnis SkyLight.....	81
10.	Eine Herausforderung folgt der anderen.....	91
11.	Ein Blick auf das Kommende.....	96

Teil C

Josefine Mordig

Weniger Mutterglück – mehr CoachingWILL.....	99
1. Wir sechs Mordigs.....	100
2. Entstehen einer Vision – von der Mutter zum E-Coach.....	102
3. Die „Zelle Köln“, Fundament des integrativen Lernens und Erlebens.....	104
4. „Open your mind“, die Philosophie des E-Coach-Teams.....	105
5. Das Team – oder wie verändere ich mich.....	109
6. „CoachingWILL“, Rohlstorf 2005.....	111
7. „Back home“, oder „The wind of change“.....	115
8. Das Gesetz der offenen und gleichberechtigten Kommunikation oder „Love it or change it“ oder etwa „Love it, change it or leave it“.....	116
9. Ziele 2006 – „Das Basel Projekt“, wie coache ich uns ans Ziel.....	117
10. Perspektive 2010 „Vision becomes reality“.....	119

Teil D

Annette Söffing

„Meine Haut passt mir einfach“- Was ich für mich und meine Firma, meine Praxis gewann & immer wieder neu gewinne!.....	120
Literaturempfehlungen.....	126