

Inhalt

Einführung	9
Coaching im Feld Schule	9
Mögliche Anlässe für ein Coaching	13
Sechs Schritte zu einer verbesserten School-Life-Balance.	21
1 Lerntrepp e – Chancen erkennen	24
1.1 Wie viel Veränderung ist möglich?	24
1.2 Anstehende Entwicklungsschritte erkennen ...	26
1.3 Chancen für mehr Flow im Beruf und im Leben	31
2 Standortanalyse	35
2.1 Auf die Persönlichkeit kommt es an!	35
2.2 Neue Herausforderungen und ihre Bewertung ..	36
2.3 Veränderungen im beruflichen Lebenslauf	37
2.4 Welche Werte liegen den beruflichen Entscheidungen zugrunde?	41
2.5 Motive und Talente	47
3 Lösungsorientiert – das Ziel im Fokus	55
3.1 Lösungsorientiert denken.	55
3.2 Attraktive Ziele machen zufriedener	58
3.3 Kraftvolle Ziele definieren, die handlungsleitend sind.	59

4	Lösungsräume öffnen	67
4.1	Raus aus dem Zielkorridor.....	67
4.2	Arbeit mit Perspektivwechsel und Unterschieden	70
4.3	Hausbau: die nächsten Projekte planen – Zielorientierung anhand der eigenen Werte	79
5	Innere Hürden nehmen	84
5.1	Hürden auf dem Weg – wenn ungünstige Problemmuster aktiviert werden.....	84
5.2	Gedankenmuster erkennen und Teufelskreise durchbrechen	87
5.3	Perspektivwechsel: Welche starken Seiten verbergen sich hinter den Stresspunkten?	95
5.4	Fünf Perspektiven einer Konfliktanalyse und ein Praxisbeispiel	101
6	Bilanzieren und reflektieren: So bleibe ich am Ball	108
6.1	Die Sicht der anderen nutzen.....	108
6.2	Weiter am Ball bleiben	109
6.3	Unorthodoxe Empfehlungen	111
	Literatur.....	112
	Über die Autorin	115