

# Inhalt

I.	Einleitung .....	9
II.	Was ist Coaching? .....	15
III.	Warum Coaching? .....	25
IV.	Warum Coaching mit NLP? .....	33
V.	Wozu kann man Coaching nutzen? .....	39
VI.	Wer coacht wen? .....	43
VII.	Wo ist Coaching sinnvoll? Voraussetzungen .....	47
VIII.	Wie funktioniert Coaching? Der Coaching-Prozeß .....	53
IX.	Interventionsmöglichkeiten .....	61
	Maßgeschneiderte Interventionen entwerfen .....	63
	Übungs-Design .....	64
	Übersicht möglicher Themen .....	65
	Ziele und Visionen .....	69
	Wegweiser .....	69
	Einstimmung .....	70
	Übungen und Phantasiereise .....	74
	Übungs-Spectrum .....	85
	Hausaufgaben .....	86
	Motivation .....	87
	Wegweiser .....	87
	Einstimmung .....	88
	Übungen und Phantasiereise .....	92
	Übungs-Spectrum .....	109
	Hausaufgaben .....	110
	Kreativität .....	111
	Wegweiser .....	111
	Einstimmung .....	112
	Übungen und Phantasiereise .....	117
	Übungs-Spectrum .....	131
	Hausaufgaben .....	132
	Entspannung .....	133
	Wegweiser .....	133
	Einstimmung .....	134
	Übungen und Phantasiereise .....	137
	Übungs-Spectrum .....	152
	Hausaufgaben .....	153

Kommunikation (und soziale Konflikte) .....	155
Wegweiser .....	155
Einstimmung .....	156
Übungen und Phantasiereise .....	160
Übungs-Spectrum .....	171
Hausaufgaben .....	172
Kongruenz .....	173
Wegweiser .....	173
Einstimmung .....	174
Übungen und Phantasiereise .....	177
Übungs-Spectrum .....	188
Hausaufgaben .....	189
Zeit .....	191
Wegweiser .....	191
Einstimmung .....	192
Übungen und Phantasiereise .....	196
Übungs-Spectrum .....	208
Hausaufgaben .....	209
Gedächtnis .....	211
Wegweiser .....	211
Einstimmung .....	212
Übungen und Phantasiereise .....	215
Übungs-Spectrum .....	228
Hausaufgaben .....	229
Selbstentfaltung .....	231
Wegweiser .....	231
Einstimmung .....	232
Übungen und Phantasiereise .....	235
Übungs-Spectrum .....	247
Hausaufgaben .....	248
<b>X. Qualifikation Coach .....</b>	<b>249</b>
1. NLP-Grundlagen für die Arbeit mit Menschen .....	249
2. Spezielle Anforderungen für die Arbeit als Coach .....	251
3. Der Coach als Initiator .....	253
4. Unsere Coach-Ausbildung .....	254
<b>Wir über uns .....</b>	<b>256</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>257</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>258</b>
<b>Literatur, Filme und Musik .....</b>	<b>264</b>
<b>Übungsverzeichnis .....</b>	<b>268</b>