

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Leseanleitung | 1 |
| 2 | Systemisches Coaching | 7 |
| 3 | Worauf Sie sich fokussieren, davon bekommen Sie mehr | 11 |
| 4 | Der Zielfilm | 17 |
| 5 | Eine Fallanalyse und die Suche nach Ausnahmen | 23 |
| 6 | Der Servant Leader – Ein Muster des modernen Coaches | 29 |

XI

XII Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|--|------------|
| 7 | Nicht die Menschen bilden ein System, sondern ihre Kommunikation! | 35 |
| 8 | PAM, was uns wirklich motiviert? | 45 |
| 9 | Reframing – Die Wahl, eine Sicht zu wechseln | 53 |
| 10 | Das innere Team | 57 |
| 11 | Mit der richtigen Einstellung an den Start gehen | 61 |
| 12 | Die Arbeit am System | 67 |
| 13 | Erfüllt Sie, was Sie tun? | 73 |
| 14 | Wo stehen Sie? | 81 |
| 15 | Wettkampf und Selbstwert | 85 |
| 16 | Matchplanung heißt auch Gedankenplanung | 91 |
| 17 | Visualisierung | 95 |
| 18 | Wohin mit den ganzen Emotionen? | 99 |
| 19 | Was funktioniert gut und wie bekomme ich mehr davon? | 105 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 20 | Mal gewinnt man, mal lernt man! | 111 |
| 21 | Passen Sie auf, was Sie denken | 115 |
| 22 | Die Retrospektive | 121 |
| 23 | Den Dingen den richtigen Stellenwert geben | 125 |
| 24 | Freiwilligkeit und „Pull-Prinzip“ | 133 |
| 25 | Agilität – für die Trainingsarbeit aus modernen Organisationen lernen | 143 |
| 26 | Interview mit Erwin Skamrahl: Ein Spitzensportler zum Thema mentales Coaching im Leistungssport | 149 |
| 27 | Was wirklich zählt | 155 |