

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