

Inhalt

Einführung

von Friedemann Schulz von Thun 9

Vorbemerkung 14

1. **Coaching: Begriff und Verständnis** 16
 - 1.1 Der Begriff Coaching 16
 - 1.2 Mein Coaching-Verständnis 19
 - 1.3 Anlässe für Coaching-Anfragen 21
 - 1.4 Coaching aus drei Rollenperspektiven 24
 - 1.5 Der Ablauf eines Coaching-Prozesses 27
 - 1.6 Grundlagen und Grundannahmen 28

2. **Coaching: Werkzeugkoffer** 31

- 2.3 Lösungsorientiert vorgehen 58
 - 2.3.1 Ressourcen nutzen 59
 - 2.3.2 Konstruktiv fragen 60
 - 2.3.3 Neue Bewertungen schaffen – Reframing 71
 - 2.3.4 Ziele entwickeln – Lösungsfilme drehen 77
- 2.4 Rollen und Aufgaben klären 91
- 2.5 Kommunikation reflektieren 102
 - 2.5.1 Vier Kernanforderungen unterscheiden 102
 - 2.5.2 Verhalten dialektisch betrachten 109
 - 2.5.3 Eskalierungen erkennen und auflösen 116
- 2.6 Die psycho-logische Welt erklären 122
 - 2.6.1 Fragen zu Persönlichkeit und Lernen beantworten 122
 - 2.6.2 Mit Krisen umgehen 133
 - 2.6.3 Grundmotive und Verhaltensstile erkennen 150
- 2.7 Themenzentriert vertiefen 156
 - 2.7.1 Die Welt mit den Augen der anderen sehen:
Rollentausch und Identifikationstechniken 156
 - 2.7.2 Mit Ambivalenzen umgehen:
Das innere (Führungs-)Team 160
 - 2.7.3 Die Zukunft entwerfen: Visionsarbeit 168
 - 2.7.4 Aus der Vergangenheit lernen 174
- 3. Die Werkzeuge verantwortungsvoll einsetzen 181**
 - 3.1 Die richtige Bearbeitungsebene finden 181
 - 3.2 Die Wirkung von Interventionen kennen 184
 - 3.3 Die Grenze zwischen Coaching und Therapie wahren 187
- 4. Coaching praktisch: Das konkrete Vorgehen 189**
 - 4.1 Aufträge klären 189

4.2	Die Coaching-Gespräche führen	195
4.2.1	Kontakt finden und Orientierung schaffen	195
4.2.2	Situation und Ziele herausarbeiten	200
4.2.3	Lösungen entwickeln	209
4.2.4	Transfer sichern	218
4.3	Den Coaching-Prozess auswerten	223
5.	Coaching-Kompetenz in der Führungsrolle	231
6.	Der «ideale» Coach	239
6.1	Coaching-Kompetenz entwickeln	239
6.2	Coaching-Qualität sichern	244
7.	Exkurs: Was bedeutet «systemisch» im Coaching?	
	Eine Reflexion zu Grundlagen, Werten, Menschenbild und Selbstverständnis im Coaching	253
	von Claus Epe, Maren Fischer-Epe und Martin Reissmann	
	Register	262
	Literatur	265