

Inhalt

Wie ein Coach arbeitet	5
▪ Was Coaching ist, und was es nicht ist	6
▪ Das Coaching-Modell Leadership Choices	7
▪ Die Phasen des Coaching-Prozesses	9
▪ Die Phasen während der einzelnen Sitzungen	14
▪ Fundamente: Haltung und Professionalität des Coachs	16
▪ Zur Anwendung der Interventionen	31
Die Bestandsaufnahme	33
▪ Wertearbeit	34
▪ Arbeit mit Glaubenssätzen	38
▪ Competing Commitments	43
▪ Biographiearbeit	47
▪ Biographiearbeit mit Identities	51
▪ Johari-Fenster	55
▪ Parts Party & Inneres Team	59
▪ Familien-/Teambrett	63
▪ Drama-Dreieck	67
▪ Typbasierte Persönlichkeitsinstrumente	68
▪ Psychometrische Persönlichkeitsinstrumente	69
▪ Arbeit mit inneren und äußeren Bildern/Traumreisen	71

Die eigene Entwicklung planen	73
▪ Innerer Weiser & Future Self	74
▪ Design der Zukunft (Timeline)	79
▪ Letter to myself	85
▪ Outcome Frame	86
Zeit für Entscheidungen	89
▪ Fragetechniken	90
▪ Wahrnehmungspositionen & Reframing	97
▪ Leerer Stuhl	101
▪ Logische Ebenen	101
▪ Process Coaching	104
Das Gelernte integrieren	109
▪ Hausaufgaben	110
▪ Skalenarbeit	113
▪ Gefühls-/Gedankentagebuch	116
▪ Stichwortverzeichnis	121