

Inhaltsverzeichnis

1	Warum es dieses Buch gibt.	1
1.1	Viele Wege, die zum Ziel führen	2
1.1.1	Über den Tellerrand hinausschauen und lernen	2
1.2	Was ist eine Innovation bei einem Menschen?	3
1.2.1	Von der Intervention über die Invention zur Innovation	3
1.2.2	Alle für einen, für viele oder für alle?	4
1.3	Leben ist Veränderung ist Leben	4
1.4	Mein Verständnis von Coaching und Veränderungsprozessen	6
2	Einführung: Querverbindungen herstellen mit Strategie und Design.	9
2.1	Strategie: Die eigenen Optionen kennen, planen und umsetzen	10
2.2	Design: die passenden Orientierungshilfen für den Weg	13
2.3	Querverbindungen schaffen Anknüpfungspunkte und Vertrauen	15
	Literatur	16
3	Prozessmanagement: Bitte zunächst analysieren, dann erst optimieren	17
3.1	Welche Ressourcen für welche Prozessschritte?	18
3.1.1	Einfach irgendein Ziel?	19
3.1.2	Wieso, weshalb, warum?	21
3.2	Ein Veränderungsprozess in fünf Schritten	22
3.2.1	Lassen Sie die Würfel fallen	22
3.2.2	Aus freien Stücken?	25
3.2.3	Wer steuert die Maschine?	29
3.3	Der Ablauf ungeplanter Veränderungen	29
3.4	Interview mit Lars Algermissen	32
	Literatur	41
4	Design Coaching: Cool, kreativ, konkret oder Quatsch?	43
4.1	Was haben bunte Klebezettel mit Persönlichkeitsentwicklung zu tun?	43
4.1.1	So geht Design Thinking	45
4.1.2	Und was ist nun Design Coaching?	46

7.2	Finden, Binden und Entwickeln	112
7.2.1	Lebenslang: Schuldspruch oder Chance?	112
7.2.2	Von ganz oben	113
7.3	Die richtige Einstellung	114
7.3.1	Von EVP zu EVP: Ein echtes Wertversprechen	114
7.4	Und für sich selbst?	117
7.5	Interview mit Astrid Nelke	120
	Literatur	125
8	Kanban: Alles auf eine Karte?	127
8.1	Ein kurzer historischer Blick	127
8.2	Effizienz und Effektivität	130
8.3	Und was kann nun Kanban?	133
8.3.1	Veränderung in überschaubaren Schritten	134
8.4	Interview mit Matthias Patz	135
	Literatur	140
9	Klassisches Projektmanagement für Veränderung und Zufriedenheit	141
9.1	Von Schlägertypen und Schuldigen	141
9.2	Wer spielt alles mit?	144
9.2.1	Stakeholderanalyse für das Innere Team	146
9.3	Wie finden wir uns?	147
9.3.1	Management der Teamphasen	150
9.3.2	Führung ohne formale Autorität	152
9.4	Was alles passieren kann	158
9.4.1	Risikomanagement – ein Job für Pessimisten?	158
9.4.2	Risiken bei ganz persönlichen Veränderungen	160
9.5	Interview mit Klemens Reindl	161
	Literatur	169
10	Scrum: Agilität für mehr Innovation	171
10.1	Flexibilität im Denken und Handeln	171
10.1.1	Wir können uns anpassen	172
10.1.2	Darwinismus als Unternehmensphilosophie?	172
10.1.3	Weg vom Wasserfall durch Schleifendrehen	173
10.1.4	Selbst ist das Team	175
10.2	Damals auf der Skihütte	176
10.2.1	Im vollen Sprint	176
10.2.2	Anpassungsfähigkeit: Koste es, was es wolle?	179
10.3	Scrum für persönliche Veränderungsprozesse	179
10.3.1	Scrum im Coaching	179
10.4	Interview mit Andreas Cem Vogt	180
	Literatur	189

4.2	Weltfremd, völlig irre oder wie?	46
4.2.1	Der Ego-Zen-Trick: Hersteller und Kunde – alles in einer Person	48
4.2.2	Multiple Persönlichkeit?	50
4.3	Und nun bitte konkret, lieber Hans	50
4.4	Interview mit Alexandra A. Schulz	55
Literatur		63
5	Es wird einmal: Storytelling als Werkzeug zur Veränderung	65
5.1	Erzählen liegt uns in den Genen	65
5.1.1	Von Kalifen und nächtlichen Geschichten	66
5.1.2	Storytelling und Storylistening	67
5.2	Welche Geschichte wollen Sie schreiben?	68
5.2.1	Wenn Helden verreisen	69
5.3	Es war einmal? Es wird einmal!	72
5.3.1	Die eigene Zukunft: Komödie, Krimi, Tragödie oder Fantasy?	73
5.3.2	Von Hemingway und Hüten: Psychologie und Literatur	75
5.3.3	Storytelling und Perspektivwechsel als Werkzeuge	76
5.4	Weisheit, Ego, Puzzleteile und Nichthandeln	77
5.5	Interview mit Giovanna Eilers	78
Literatur		84
6	User Experience: Wie viel UX versteckt sich im Coaching?	87
6.1	Festigkeit, Nützlichkeit und Schönheit	88
6.1.1	Die Normierung von Nützlichkeit	88
6.2	Was sind Erfahrungen?	89
6.2.1	Eigene Erfahrungen und alte Glaubenssätze	90
6.3	Die Emotionen des Nutzers	90
6.3.1	Was ist ein Interface beim Menschen?	91
6.3.2	Wie misst man Emotionen?	92
6.3.3	Wohin das Auge schaut	93
6.3.4	Bitte recht freundlich!	94
6.3.5	Und Schönheit?	95
6.4	Querverbindungen von UX und Coaching	95
6.4.1	Was bedeutet Interaktion?	98
6.5	Interview mit Florian Bemm	101
Literatur		108
7	Employer Branding für uns selbst	109
7.1	Würde ich für mich selbst arbeiten wollen?	110
7.1.1	Einen Weg zurücklegen	111

11 Ein Geschäftsmodell für uns selbst	191
11.1 Werte schöpfen: Mit neun Feldern zum Glück?	191
11.1.1 Vom Plan zur Leinwand	192
11.1.2 Was genau ist eine Geschäftsmodellinnovation?	194
11.2 Wert und Nutzen im Zentrum	196
11.2.1 Das Value Proposition Canvas	197
11.3 Anwendung im zwischenmenschlichen Bereich	198
11.3.1 Das Life Model Canvas: zwei Blickrichtungen	199
11.4 Interview mit Christian Schellenberger	205
Literatur	212
12 Mehr als nur die Rückenlehne: Gesund durch Veränderungen gehen	213
12.1 „Gesundheit!“ – „Dankeschön!“	213
12.1.1 Kluger Umgang mit Ressourcen	214
12.1.2 Ganzheitliche Gesundheit als Satire?	215
12.2 Eine Frage der Haltung	215
12.2.1 Stark in stürmischen Zeiten	216
12.2.2 Resilienz ist erlernbar	216
12.2.3 Vom Regenschirm zum Sonnenschirm	220
12.3 Interview mit Melanie Griebsch	220
Literatur	227
13 Ein guter Tag: Veränderung und Verbesserung mit Kaizen	229
13.1 Meister und Meisterinnen, die üben	230
13.1.1 Strafe oder Chance?	231
13.1.2 Eine Frage der Haltung	232
13.2 Die Ziele von Kaizen	234
13.2.1 Balance und Verschwendungen: die 3 Ms	234
13.2.2 Dauerhaft und anlassbezogen	235
13.3 Was Kirschblüten und Sushi mit Wertschöpfung zu tun haben	236
13.3.1 Wertschöpfung am Arbeitsplatz	237
13.3.2 Drum prüfe, wer sich stetig steigern möchte	238
13.4 Unendliche Verbesserung?	239
13.5 Interview mit Robert Angst	240
Literatur	245
14 Wie eine Balanced Scorecard für Veränderungen nützlich sein kann	247
14.1 Zufriedenheit als Balance-Akt	247
14.2 Strategie in Aktion übersetzen	248
14.2.1 Strategie in Aktion übersetzt	248
14.2.2 Und für uns selbst?	250
14.3 Die ganz persönliche Balance	253
14.3.1 Eine Scorecard für eigene Veränderungsprozesse	253
14.4 Emotionale Kennzahlen im Vergleich	257

14.5 Interview mit Kristina Giordano	259
Literatur.....	264
15 Fakten für die Kristallkugel: Data Science und Coaching	265
15.1 Der Blick in die Kristallkugel	266
15.1.1 Auf dem Pfad zur Wahrheit?	267
15.1.2 Die Haltung des Nicht(s)Wissens	267
15.1.3 Hellsehen auf Datenbasis.....	269
15.2 Das Erkennen von Mustern	269
15.2.1 Ein wenig Struktur.....	271
15.3 Eine Hypothese zum Ende des Kapitels	272
15.4 Interview mit Paul von Bünau	273
Literatur.....	281
16 Haben Sie bereits Ihr Ikigai gefunden?	283
16.1 Wofür es sich lohnt	283
16.1.1 Wenn doch nur endlich wieder Montag wäre	284
16.1.2 Wenn alles zusammenpasst	284
16.1.3 Die Überschneidungen.....	286
16.2 Ein Gesamtbild entsteht	287
16.2.1 Mundwinkel nach unten oder oben?	288
16.3 Interview mit Yvonne Stoffel und Wen Long Qu.	289
Literatur.....	297
17 New Work für und mit sich selbst.....	299
17.1 Wie neu ist „New Work“?	300
17.2 Selbstwirksamkeit, Resilienz und Empowerment	301
17.2.1 3D: alles neu und anders?	303
17.2.2 Der dezentrale Abgleich mit der Realität.....	304
17.3 Angst vor Veränderung? Lernen kann helfen. Erinnern auch.....	306
17.3.1 Entwickeln heißt Erinnern	306
17.4 Empowerment so richtig insgesamt.....	307
17.4.1 Möge die Macht mit Ihnen sein	307
17.4.2 Das Modell des Empowerment-fokussierten Selbst- Führungsstils	308
17.4.3 Reality-Check: Wie Wunsch und Wirklichkeit harmonieren..	310
17.5 Interview mit Sven Franke	310
Literatur.....	319
18 Virtuelle Realitäten im echten Leben	321
18.1 Mit Star Trek zum Glück?	323
18.1.1 Neulich in Babelsberg	323
18.2 Haben Hologramme auch Gefühle?.....	324
18.2.1 Künstliche Welten und erweiterte Realitäten	324
18.2.2 Computer, die Gefühle verstehen.....	326

18.3	Virtuelles für den Alltag	328
18.3.1	Genau hinschauen und reinspüren	329
18.4	Interview mit Susanne Hellwig	330
	Literatur	336
19	Bauchgefühl 5.0: Sind wir bald die Roboter?	337
19.1	Somatische Marker oder Algorithmen?	338
19.1.1	Ergänzung und Ausgleich	338
19.1.2	Ethik von Zahlen und Variablen	340
19.1.3	Selbst verschuldete Unmündigkeit	340
19.2	Schatz, wir müssen reden	341
19.2.1	Ich denke, trotzdem bin ich? Descartes Denkfehler	343
19.3	KI+Emotion = Katzenbilder?	344
19.3.1	Alle Neune	345
19.3.2	Ist das künstlich oder kann das weg?	347
19.3.3	Wovon träumen Roboter?	349
19.3.4	Wie KI vielleicht wirklich hilft	351
19.4	Interview mit Feiyu Xu und Hans Uszkoreit	352
	Literatur	358
20	Die Zukunft ausprobieren mit richtig echten Menschen	359
20.1	Viel mehr spielen	360
20.1.1	Rette sich, wer kann!	360
20.2	Digitale Empathie	361
20.3	Radikal kooperieren und dabei auch noch gut aussehen	362
20.3.1	Wie wollen wir spielen?	363
20.4	Ausprobieren!	364
20.4.1	Das Spielen kommt ins Spiel: Wenn man Spaß ernst nimmt	365
20.5	Symbiose und Synergie	366
20.6	Interview mit Martin A. Ciesielski	368
	Literatur	378
21	Mehr oder weniger am Ende: Gedanken zum Abschluss	379
21.1	20 Verbindungen und 20 Werkzeuge	380
21.2	Die Auflösung zum Neun-Punkte-Problem	383
	Expertinnen und Experten	387
	Glossar	389
	Verwendete und weiterführende Literatur	401
	Stichwort- und Namensverzeichnis	405