

Inhaltsverzeichnis

Einleitung – Wirksame Coaching- und Beratungstools	8
---	---

Der Coachingprozess

Veränderungen anregen und begleiten	10
-------------------------------------	----

Persönlichkeitsentwicklung

„Wenn Menschen so weit sind, verändern sie sich.

Vorher tun sie das nicht und manchmal sterben sie sogar, bevor sie so weit sind.

*Man kann sie nicht dazu bringen sich zu verändern, wenn sie das nicht wollen,
so wie man sie auch nicht daran hindern kann, wenn sie es wollen“.* (Andy Warhol)

Bausteine des Selbstwerts – Den eigenen Wert erkennen	15
Innere Blockaden lösen – Die unerhörte Geschichte	22
Inneres Team – Befragen Sie Ihr Inneres Team	29
Johari-Fenster – Eigen- und Fremdwahrnehmung	36
Reframing – Erlebens- und Handlungsspielräume erweitern	42
Werte- und Entwicklungsquadrat – Verhaltensrepertoire ausbauen	49
Familienskulptur – Systemisch gut aufgestellt	56

Selbst- und Zeitmanagement

„Es ist gut, wenn uns die verrinnende Zeit nicht als etwas erscheint, das uns verbraucht oder zerstört, sondern als etwas, das uns vollendet“. (Antoine de Saint-Exupéry)

Achtsamkeit – Die Gesundheit im Blick behalten	63
Stress lass nach – Ordnungstherapie	70
Burnout-Prophylaxe – Ein Managementthema	76
Zeitmanagement – Zeit ist endlos und endlich zugleich	82
Wahrnehmung – Augenblick mal	88

Kommunikation und Konfliktklärung

„Das Gespräch ist die einzige Brücke zwischen den Menschen“. (Albert Camus)

Kommunikation von A bis Z – Ein Überblick	94
Die Unmöglichkeit, nicht zu kommunizieren – Pragmatische Axiome	101
Körpersprache – Ich sehe, was Du sagst	108
Stimme und Wirkung – Versteckte Botschaften	114
Das Eisberg-Modell – Inhalts- und Beziehungsebene beachten	120
Gelungene Gespräche – Die Kunst guter Gesprächsführung	126
Gewaltfreie Kommunikation – Die Sprache des Herzens	132
Transaktionsanalyse – Ich bin o.k. – Du bist o.k.	139
Zirkuläres Fragen – Systemische Frageform	146
Sprachspiele – Zugang zu Lebenswelten	153
Konfliktmanagement – Konstruktive Lösungen finden	159
Konfliktmoderation – Bewegung in Positionen bringen	165
Konstruktives Feedback – Was Feedback leisten kann	172
Das Harvard-Konzept – Sachbezogenes Verhandeln	179

Teamprozesse begleiten

„Wenn wir nicht zusammenarbeiten werden wir für unsere Probleme keine Lösung finden“.

(Dalai Lama)

Teamentwicklung – Wie spät ist es im Team?	185
Themenzentrierte Interaktion – Den Kommunikations- und Kooperationsstil verbessern	191
Moderationsmethode – Gemeinsam Prozesse gestalten	197
Riemann-Thomann-Modell – Unterschiede wertschätzen	203
Psychodrama – Veränderungen spielend lernen	210
Kollegiale Beratung – Phasenweise gut beraten	219

Karrierewege gestalten

„Der wahre Beruf des Menschen ist, zu sich selbst zu kommen“.

(Hermann Hesse)

KarriereCoaching – Höher, schneller, weiter?	225
Assessment Center Training – Fordern und Fördern	232
Telefoninterviews professionell führen – Gewusst wie	238
Führungsinstrumente – Die zehn wichtigsten spielen lernen	245
Projektmanagement – Ein Projekt endet in der Regel so, wie es begonnen hat	251
Projekte erfolgreich steuern – Basiswissen Projektmanagement	257
Profile Dynamics – Antriebsmuster und Widerstände erkennen	264

Glossar	270
----------------	-----

Dank	276
-------------	-----