

Inhalt

Wie ein Coach arbeitet	5
▪ Was Coaching ist, und was es nicht ist	6
▪ Das Coaching-Modell Leadership Choices	6
▪ Die Phasen des Coaching-Prozesses	8
▪ Die Phasen während der einzelnen Sitzungen	13
▪ Fundamente: Haltung und Professionalität des Coachs	16
▪ Zur Anwendung der Interventionen	33
Die Bestandsaufnahme	35
▪ Wertearbeit	36
▪ Arbeit mit Glaubenssätzen	40
▪ Competing Commitments	45
▪ Biographiearbeit	49
▪ Biographiearbeit mit Identities	52
▪ Johari-Fenster	56
▪ Parts Party & Inneres Team	60
▪ Familien-/Teambrett	64
▪ Drama-Dreieck	68
▪ Typbasierte Persönlichkeitsinstrumente	69
▪ Psychometrische Persönlichkeitsinstrumente	71
▪ Arbeit mit inneren und äußeren Bildern/Traumreisen	73

Die eigene Entwicklung planen	75
▪ Innerer Weiser & Future Self	76
▪ Design der Zukunft (Timeline)	81
▪ Letter to myself	86
▪ Outcome Frame	87
Zeit für Entscheidungen	89
▪ Fragetechniken	90
▪ Wahrnehmungspositionen & Reframing	96
▪ Leerer Stuhl	101
▪ Logische Ebenen	101
▪ Process Coaching	104
Das Gelernte integrieren	109
▪ Hausaufgaben	110
▪ Skalenarbeit	113
▪ Gefühls-/Gedankentagebuch	116
▪ Stichwortverzeichnis	121