

# Inhalt

Die Idee zum Buch . . . . .	9
<b>I. Coaching: warum und wie?</b> . . . . .	11
Wie finde ich den für mich passenden Coach? . . . . .	12
Was kann ein Coaching bewirken? . . . . .	12
Welchen Nutzen hat Coaching für mich? . . . . .	13
Welche Spielregeln gibt es im Coaching? . . . . .	14
Was passiert in oder vor der ersten Sitzung? . . . . .	15
Wozu dient ein Coaching-Auftrag? . . . . .	16
Wie gestaltet der Coach einen „Fahrplan“? . . . . .	16
Wie wird ein Coaching nachbereitet? . . . . .	17
Was muss ich wissen oder können? . . . . .	18
Können schlummernde Potenziale aktiviert werden? . . . . .	18
Wer ist ein typischer Coachingfall? . . . . .	19
Wie geht der Coach während eines Kundengesprächs mit seinen eigenen Emotionen um? . . . . .	20
<b>II. Veränderung: Was passiert mit mir?</b> . . . . .	23
Verändert sich meine Persönlichkeit? . . . . .	23
Welche Grundvoraussetzungen für Veränderungen sollten gegeben sein? . . . . .	24
Wozu dienen diese Grundvoraussetzungen? . . . . .	24
Welche Phasen der Veränderung gibt es? . . . . .	25
Weshalb ist es wichtig, die einzelnen Phasen der Veränderung zu durchlaufen? . . . . .	27
Welche Lernstadien gibt es und warum sollte ich sie kennen? . . . . .	27
Auf welchen Ebenen können Veränderungen stattfinden? . . . . .	28
Und wenn ich notwendige Veränderungen nicht schaffe? . . . . .	32
<b>III. Zweifel und mögliche Einwände: Was aber, wenn ...?</b> . . . . .	33
Wenn ich zu einem Coach gehe, bin ich dann zu dumm oder zu schwach, um alleine klarzukommen? . . . . .	33
Wie viel muss ich in einem Coaching aushalten können? . . . . .	34
Muss ich alles sagen? . . . . .	35
Geht es auch zurück in die Vergangenheit? . . . . .	35

Werde ich hypnotisiert? . . . . .	36
Werde ich irgendwohin ge-coacht? . . . . .	37
Werde ich ein anderer Mensch? . . . . .	38
Geht es immer nur um Probleme? . . . . .	39
War das nicht richtig oder gut genug, was ich bisher gemacht habe? . . . . .	39
Findet eine Gehirnwäsche statt? . . . . .	40
Bin ich anschließend ein offenes Buch? . . . . .	40
Was passiert mit den Unterlagen – Coachingauftrag, Fotos, Coachingdokumentation? . . . . .	41
<b>IV. Coaching ganz konkret: Was ist zu bedenken?</b> . . . . .	43
Habe ich es nötig? . . . . .	43
Wer muss beim Coaching noch dabei sein? . . . . .	43
Wann muss ich anfangen? . . . . .	44
Wenn ich erst einmal angefangen habe, wie oft muss ich dann gehen? . . . . .	45
Gehe ich besser morgens, abends, im Urlaub ...? . . . . .	45
Und wenn ich wirklich nur ein knappes Zeitbudget habe? . . . . .	45
Wo findet ein Coaching statt? Was ist der beste Ort? . . . . .	46
Kann man Coaching schenken oder anordnen? . . . . .	46
Ist der Erfolg messbar? . . . . .	47
Und die Kosten? Rechnet sich das für mich? . . . . .	48
<b>V. Interventionen: Was macht ein Coach?</b> . . . . .	49
Welche Coaching-Interventionen gibt es und wie werden sie angewandt? . . . . .	49
Warum werden manchmal Geschichten erzählt? . . . . .	52
Puppen, Bälle, Steinchen ... Bin ich im Kindergarten? . . . . .	53
Woher nimmt der Coach seine Ideen für Interventionen? . . . . .	54
Welche Hinweise gibt der Coachee dem Coach schon unbewusst? . . . . .	56
Was ist der Unterschied zwischen einem Coaching- und einem Führungsgespräch? . . . . .	59
Wo liegt der Unterschied zwischen Coaching und Couch? . . . . .	59
<b>VI. Coaching: für mich selbst – und auch von mir selbst?</b> . . . . .	61
Wie arbeitet ein Personal Coach? . . . . .	61
Was sind die Voraussetzungen für erfolgreiches Selbst-Coaching? . . . . .	62
Wie coache ich mich selbst? . . . . .	65
Wie definiere ich ein Ziel? . . . . .	66
<b>Anhang</b>	
Trainingsmaterialien im Coaching . . . . .	69
Glossar . . . . .	73
Literatur . . . . .	78
Kontakt zur Autorin . . . . .	79