

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Wieso dieses Buch? | 11 |
| Einleitung..... | 15 |
| TEIL I: DER JOB-COACHING-PROZESS | 25 |
| 1. Das Kontraktverhältnis..... | 26 |
| 1.1 Die Beziehung Coach – Klient..... | 26 |
| 1.2 Die Beziehungs-Tetrade im Job-Coaching | 27 |
| 2. Den Anfang und den Schluss gestalten..... | 31 |
| 2.1 Der Anfang des Prozesses | 31 |
| 2.2 Rapport, Pacing und Leading..... | 32 |
| 2.3 Das Ende des Prozesses | 33 |
| 3. Leinen los für das Job-Coaching | 34 |
| 3.1 Die Schiffsreise des Job-Coachings..... | 34 |
| 3.2 Der Prozess im Detail | 35 |
| 3.3 Zielfindung | 41 |
| 3.4 Ins Tun kommen – Prozessziele entwickeln und umsetzen | 45 |
| 3.5 Coaching vs. Training..... | 45 |
| 4. Herausforderungen und Grenzen | 47 |
| 4.1 Grundwerte im Coaching | 47 |
| 4.2 Der Umgang mit Hemmnissen im Job-Coaching..... | 53 |
| 4.3 Grenzen: Wann macht ein Job-Coaching keinen Sinn (mehr)? | 58 |
| 5. Hilfreiche Denk- und Arbeitsmodelle..... | 60 |
| 5.1 Systemisches Denken und Kybernetik | 60 |
| 5.2 Der Deming-Kreis | 62 |
| 5.3 Die Logischen Ebenen..... | 65 |
| 5.4 Das triadische Konzept..... | 69 |
| 5.5 Die Theorie des Wandels | 70 |
| 5.6 Das Lernzonenmodell..... | 71 |

| | | |
|--|--|------------|
| 5.7 | Die Phasen der Veränderung..... | 72 |
| 5.8 | Das Johari-Fenster – professionelles Feedback geben..... | 74 |
| 5.9 | Selbstkonzept, Selbstaufmerksamkeit und Selbstreflexion..... | 77 |
| 6. | Selbstfürsorge für Coachs..... | 81 |
| 6.1 | Abgrenzung und Psychohygiene..... | 81 |
| 6.2 | Achtsamkeit..... | 81 |
| TEIL II: METHODEN IM JOB-COACHING | | 83 |
| 7. | Gesprächstechniken | 84 |
| 7.1 | Aktives Zuhören, Paraphrasieren und Spiegeln | 84 |
| 7.2 | Utilisieren | 85 |
| 7.3 | Reframing..... | 85 |
| 7.4 | Positive Gesprächsführung: Worte beeinflussen unser Denken..... | 87 |
| 7.5 | Klientenzentrierte Gesprächsführung | 87 |
| 7.6 | Motivierende Gesprächsführung..... | 89 |
| 8. | Fragetechniken | 92 |
| 8.1 | Columbo oder Holmes? Zwei Haltungen – zwei Vorgehensweisen..... | 93 |
| 8.2 | Wie fragen Sie als Job-Coach? – Das Fragen-Sakko | 94 |
| 9. | Standortbestimmung | 108 |
| 9.1 | Analyse..... | 108 |
| 9.2 | Analytisch-strukturierende Methoden..... | 109 |
| 9.3 | Kreative Methoden..... | 115 |
| 10. | Wertearbeit | 122 |
| 10.1 | Werte-(Bewusstseins-)Ebenen..... | 122 |
| 10.2 | Mit Werten im Job-Coaching arbeiten | 123 |
| 11. | Biografiearbeit..... | 132 |
| 11.1 | Was ist Biografiearbeit?..... | 132 |
| 11.2 | Biografiearbeit im Job-Coaching | 132 |

| | | |
|------------|--|-----|
| 12. | Ressourcenarbeit | 140 |
| 12.1 | Was sind Ressourcen und wofür müssen wir sie aktivieren?..... | 140 |
| 12.2 | Wie arbeiten wir mit Ressourcen im Job-Coaching?..... | 141 |
| 13. | Glaubenssatzarbeit | 153 |
| 13.1 | Was sind Glaubenssätze?..... | 153 |
| 13.2 | Mit Glaubenssätzen im Job-Coaching arbeiten..... | 154 |
| 14. | Kompetenzanalyse | 157 |
| 14.1 | Wozu dient eine Kompetenzanalyse?..... | 157 |
| 14.2 | Methoden der Kompetenzanalyse..... | 157 |
| 15. | Zielearbeit | 163 |
| 15.1 | Ziele – der Kern im Job-Coaching-Prozess..... | 163 |
| 15.2 | Methoden der Zielearbeit..... | 163 |
| 16. | Storytelling | 175 |
| 16.1 | Welche Wirkung haben Geschichten?..... | 175 |
| 16.2 | Mit Geschichten arbeiten..... | 176 |
| 17. | Konfliktbearbeitung | 184 |
| 17.1 | Wenn Konflikte ins Job-Coaching hineinspielen..... | 184 |
| 17.2 | Methoden der Konfliktbearbeitung..... | 184 |
| 18. | Reflexion | 194 |
| 18.1 | Blitzlicht..... | 194 |
| 18.2 | Wetterbericht..... | 194 |
| 18.3 | Bildkarten..... | 195 |
| 18.4 | Schuhe..... | 196 |
| 18.5 | Schlüssel..... | 196 |
| 18.6 | Symbol..... | 197 |
| 18.7 | Spruch..... | 197 |
| 19. | Bewerbung | 198 |
| 19.1 | Der schriftliche Teil: die Bewerbungsunterlagen..... | 198 |
| 19.2 | Der mündliche Teil: Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch..... | 202 |

| | |
|--|-----|
| Zu guter Letzt | 213 |
| Anhang | 215 |
| Webadressen | 215 |
| Sozialkompetenzen..... | 217 |
| Kompetenzliste..... | 217 |
| Werteliste | 221 |
| Lösung Rätsel..... | 223 |
| Quellen- und Literaturverzeichnis..... | 224 |
| Index | 227 |
| Die Autorinnen | 231 |

Einige Listen und Fragebogen stehen Ihnen auf
↗ <http://www.junfermann.de> als Download zur Verfügung.
Sie erkennen diese Dokumente an diesem Symbol 