

# Inhalt

<b>1. Einleitung</b> .....	7
1.1 Persönliche Motivation, etwas anders zu machen .....	8
1.2 Ein Klärungsversuch .....	10
1.3 Was im Coaching möglich ist – Abgrenzung zu Psychotherapie und Heilpraxis .....	11
<b>2. Coaching – Hilfe zur Selbsthilfe</b> .....	17
2.1 Erstkontakt – die tragfähige Grundlage.....	18
2.2 Rahmenbedingungen – das Drum und Dran.....	19
2.3 Mimikresonanz – die Methode .....	19
2.4 Das Setting .....	26
2.5 Einfühlungsvermögen – das (geheime) Vermögen des Coaches .....	29
<b>3. Sprache und Wahrnehmung</b> .....	33
3.1 Sprache und Sprachgenauigkeit im Beziehungsaufbau .....	33
3.2 Umgang mit den Gefühlsbegriffen.....	33
3.3 Sprachmuster: Tilgung/ Generalisierung/ Verzerrung.....	34
3.4 Die Sinneswahrnehmungen .....	36
3.5 Wahrnehmung: Zuhören .....	42
<b>4. Selbstklärung und Impathie – Selbstcoaching für Coaches</b> .....	45
4.1 Die logischen Ebenen .....	45
4.2 Impathie – die Kunst, sich in sich selbst einzufühlen .....	48
<b>5. Emotionen</b> .....	53
5.1 Einteilung .....	53
5.2 Handlungsmuster – störend für wen? .....	54
5.3 Beziehungsmanagement.....	56
<b>6. Mimik</b> .....	61
6.1 Die Baseline.....	61
6.2 Die zwölf Primäremotionen nach Eilert .....	62

<b>7.</b>	<b>Der Motivkompass – eine Leitplanke für Coach und Coachee .....</b>	<b>87</b>
7.1	Der Motivkompass beruht auf vier Motivationssystemen.....	88
7.2	Wahrnehmungs- und Handlungspräferenz.....	89
7.3	Die Motivbegriffe .....	91
7.4	Bedürfnisse als Coach kennen .....	92
<b>8.</b>	<b>Coachingpraxis: Die Arbeit mit Klienten .....</b>	<b>95</b>
8.1	Empathie – die Kunst, sich in den Klienten einzufühlen .....	95
8.2	Coachingverantwortung.....	96
8.3	Emotionen als Hinweisschilder .....	97
8.4	Resonanzaussagen.....	98
8.5	Rapport im Coaching.....	100
8.6	Das Reiz-Reaktions-Schema.....	104
8.7	Jetzt geht’s ans Mimik-Coachen .....	107
8.8	Online coachen – neue Zeiten erfordern Mut und einen gut trainierten Beobachtungsmuskel .....	115
<b>9.</b>	<b>Mimikresonanz macht den Unterschied – Erfahrungsberichte aus dem Coachingalltag .....</b>	<b>119</b>
9.1	Schnelle Problemlösung.....	119
9.2	Der versteckte Chef.....	120
9.3	Springe ich von der Brücke? .....	122
9.4	Stress kann man sehen .....	123
9.5	Kleine Kinder, große Emotionen!.....	124
9.6	Teenager-Coaching.....	125
<b>10.</b>	<b>Der Anhang voller Tipps und Übungen .....</b>	<b>127</b>
10.1	Gute Fragen.....	127
10.2	Beobachtungsmuskeltraining.....	129
10.3	Abgrenzungsmöglichkeiten.....	130
10.4	Eigene Emotionen managen.....	132
10.5	Gute Einstiegsmöglichkeiten in Resonanzaussagen .....	133
10.6	Fragen für die logischen Ebenen.....	134
10.7	Tipps zum Ankern einer Ressource .....	136
10.8	Ressourcenaktivierung durch Geschichten .....	137
10.9	Kleines Glossar .....	143
10.10	Literatur.....	145
10.11	Auflösung Bilderrätsel.....	146