

# Inhalt

Vorwort.....	13
Danksagung.....	15
<b>1. Übergang coaching im Beruf – wozu?</b> .....	17
1.1 Kontext und Bedeutung des Begriffs „Beruf“ im 21. Jahrhundert .....	18
1.2 Die Trends für die Zukunft.....	21
1.3 Wer profitiert von diesem Buch?.....	25
1.4 Ökonomische und menschliche Gründe für Coaching bei beruflichen Veränderungen.....	27
1.5 Evaluation: Welche Vorteile hat Coaching? .....	29
1.6 Berufliche Übergangsphasen.....	30
1.7 Übergang coaching im Vergleich zu anderen Coachingarten und Berufsberatung.....	31
1.7.1 Berufsberatung .....	31
1.7.2 Andere Coachingarten .....	31
1.8 Aufbau des Buchs .....	32
<b>2. Menschen an einer beruflichen Schwelle</b> .....	37
2.1 Berufliche Übergangsphasen.....	38
2.2 Die Phasen des beruflichen Veränderungsprozesses.....	40
2.3 Wie können Sie den Betroffenen bei ihrem Veränderungsprozess helfen? .....	41
2.4 Welcher Coachingansatz passt im Übergang coaching? .....	43
2.4.1 Der Coachingrahmen.....	43
2.4.2 Neurolinguistisches Programmieren (NLP).....	43
2.5 Logische Ebenen: Lernen Sie Ihre Coachees kennen.....	46
2.5.1 Was für eine Strategie ist das und warum funktioniert sie?.....	46
2.5.2 Überblick .....	48
2.5.3 Logische Ebenen Schritt für Schritt .....	48
2.5.4 Weitere Optionen .....	51
2.6 Mit Metaphern und bildhaften Vorstellungen arbeiten .....	51
2.6.1 Warum es funktioniert.....	52
2.6.2 Die Arbeit mit Metaphern.....	53
2.6.3 Metaphern machen kompetent .....	56

<b>3.</b>	<b>Zufriedenheit im Beruf, Zeiten des Umbruchs und die psychischen Faktoren</b> .....	59
3.1	Die Persönlichkeit und das Berufsleben: Zufriedenheit und Veränderungen.....	60
3.2	Veränderungsmodelle.....	62
3.2.1	Die Veränderungskurve nach Kübler-Ross.....	63
3.2.2	Die Stadien der Veränderung nach Prochaska: Das transtheoretische Modell der Verhaltensänderung .....	72
3.2.3	Die Bewältigung persönlicher Wandlungsprozesse nach William Bridges .....	73
3.2.4	Die Veränderungsmodelle auf der Zeitachse .....	75
3.3	Wann und wie man ein Veränderungsmodell einführt.....	77
3.4	Weitere Veränderungsmodelle .....	78
3.5	Das Wechselspiel zwischen Persönlichkeit und Veränderung ..	79
<b>4.</b>	<b>Die Entscheidung für einen beruflichen Weg</b> .....	81
4.1	Ein ganzheitlicher Ansatz .....	81
4.2	Ansätze für die richtige Berufswahl.....	82
4.3	Schritt 1: Traum und Vision .....	84
4.3.1	Wie und warum funktioniert die Zukunftsszenario-Methode? .....	84
4.3.2	Die Zukunftsszenario-Methode im Übergang coaching .....	86
4.3.3	Das Zukunftsszenario: Schritt für Schritt.....	86
4.4	Schritt 2: Antriebsfaktoren beruflicher Zufriedenheit .....	89
4.4.1	Was sind Antriebsfaktoren beruflicher Zufriedenheit? .....	89
4.4.2	Wozu dienen Antriebsfaktoren beruflicher Zufriedenheit? .....	90
4.4.3	Überblick .....	91
4.4.4	Antriebsfaktoren beruflicher Zufriedenheit Schritt für Schritt .....	92
4.4.5	Fallbeispiel: Ursula .....	93
4.4.6	Fallbeispiel: Michael.....	95
4.4.7	Beispiele für die Kurve beruflicher Antriebsfaktoren .....	96
4.4.8	Weitere Tools.....	97
4.5	Schritt 3: Werte .....	98
4.5.1	Was sind Werte? .....	98
4.5.2	Warum sind Werte wichtig? .....	98
4.5.3	Fallbeispiel.....	99
4.5.4	Werte: die Methode.....	99
4.5.5	Berufswahl und Arbeitssuche.....	101

4.6	Schritt 4: Das wohlgeformte Ziel.....	101
4.6.1	Was ist ein wohlgeformtes Ziel? .....	102
4.6.2	Warum funktionieren WFOs? .....	102
4.6.3	Wohlgeformte Ziele (WFOs): die Methode.....	104
4.6.4	Fallbeispiel.....	108
4.7	Weitere Möglichkeiten.....	109
<b>5.</b>	<b>Auf dem richtigen Kurs</b> .....	<b>113</b>
5.1	Die Stellensuche .....	115
5.1.1	Beschäftigungsfähigkeit (Employability) .....	115
5.1.2	SWOT.....	116
5.1.3	Fallbeispiel: Penny.....	119
5.2	Eine Bewerbungskampagne vorbereiten.....	120
5.2.1	Das Allerwichtigste .....	121
5.2.2	Die Form des Lebenslaufs .....	122
5.2.3	Das Bewerbungsschreiben .....	122
5.3	Die Bewerbungskampagne .....	123
5.3.1	Netzwerken, Reputationsaufbau und Onlinebewerbungen.....	124
5.3.2	Die Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch.....	126
5.4	Wie Sie praktische Unterstützung leisten können .....	127
5.4.1	Fragen.....	127
5.4.2	Die „STAR“-Methode .....	129
5.4.3	Rollenspiele.....	130
5.4.4	Vorbereitung auf Tests.....	130
5.4.5	Assessment-Center.....	131
5.5	Die psychische Vorbereitung.....	131
5.5.1	Visualisierung.....	131
5.5.2	Kognitiv-behaviorales Coaching (KBC).....	132
5.5.3	Fallbeispiel: Claudine.....	133
5.5.4	KBC Schritt für Schritt (in Anlehnung an Debra Jinks, 2011)..	134
5.6	Am Tag des Vorstellungsgesprächs .....	135
5.6.1	Entscheidungsfindung bei Optionen und Angeboten .....	135
5.6.2	Eine Gestaltmethode zur Entscheidungsfindung.....	137
5.6.3	Die Vertragsverhandlung.....	137
5.7	Die Selbstständigkeit.....	138
5.7.1	Die generelle Strategie .....	139
5.7.2	Selbst und ständig! .....	140
5.7.3	Die Geschäftsidee .....	142
5.7.4	Das Geschäftsmodell .....	144

5.7.5	Praktische Fragen.....	145
5.7.6	Das erfolgreiche Unternehmen: Positionierung, Marketing und Verkauf.....	146
5.8	Ruhestand.....	146
<b>6.</b>	<b>Schwierige Übergänge.....</b>	<b>149</b>
6.1	Die Übergangsphase.....	150
6.1.1	Entlassung oder Versetzung.....	150
6.2	Persönliche Merkmale.....	153
6.2.1	Führungskräfte.....	153
6.2.2	Junge, unerfahrene Menschen: Von Hochschulabsolventen bis hin zu NEETs (Not in Education, Employment or Training).....	156
6.2.3	Ältere Menschen: Anstellung, (Teil-)Selbstständigkeit, Ruhestand oder ein bisschen von allem?.....	159
6.2.4	Benachteiligte Gruppen.....	161
6.3	Psychische oder verhaltensmäßige Schwierigkeiten.....	162
6.3.1	Umgang mit Niederlagen.....	162
6.3.2	Coachees sind resistent, engagieren sich nicht oder treten auf der Stelle.....	163
6.3.4	Coachees werden nicht aktiv.....	163
6.3.5	Coachees haben ein schwaches Selbstbewusstsein/ Minderwertigkeitsgefühle.....	164
6.3.6	Coachees erwarten zu viel von ihren Coachs.....	166
6.3.7	Coachees mit Identitätsproblemen.....	166
6.4	Wie Coachs mit den Schwierigkeiten umgehen.....	167
<b>7.</b>	<b>Eine neue Tätigkeit, ein anderes Leben – der Übergang.....</b>	<b>169</b>
7.1	Aufstieg ins Management oder in eine Führungsposition.....	171
7.2	Das Schuldsyndrom der Überlebenden.....	175
7.3	Fusionen und Übernahmen.....	176
7.4	Vom Angestelltenverhältnis in die (Teil-)Selbstständigkeit oder umgekehrt.....	176
7.5	Der Übergang in den Ruhestand.....	177

<b>8. Übergänge erfolgreich coachen .....</b>	<b>179</b>
8.1 Geschäftsmodelle .....	179
8.1.1 Unabhängiges Coachingunternehmen für Einzelkunden und Organisationen .....	180
8.1.2 Arbeit mit Einzelnen oder mit Organisationen – Vor- und Nachteile .....	180
8.2 Was tun Sie, damit Ihr Coachingunternehmen erfolgreich ist? .....	183
8.3 Feste oder freie Mitarbeit für Personalabteilungen, Consultingfirmen, Outplacement-Agenturen und in der Organisationsentwicklung .....	187
8.3.1 Was tun Sie, um als Freelancer erfolgreich zu sein? .....	189
8.3.2 Vor- und Nachteile einer Outplacement-Agentur .....	190
8.3.3 Personalmanagement, Umstrukturierungsmaßnahmen und Unternehmensleitung .....	194
8.3.4 Bildungs- oder andere öffentliche Einrichtungen .....	196
8.4 Wie entscheiden Sie, in welche Richtung Sie gehen? .....	197
<b>9. Zu guter Letzt.....</b>	<b>199</b>
9.1 Ethik und Verhaltensregeln im Coaching .....	199
9.2 Die Vertragsvereinbarung.....	200
9.3 Berufsverbände .....	200
9.4 Ausbildung und Qualifikation .....	201
9.5 Akkreditierung und Zertifizierung.....	202
9.6 Weiterbildung .....	202
Das war's! .....	205
Literatur.....	207
Index .....	217