

# Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung: Gut gefragt ist schnell gelöst.....	9
<b>1. Karrierecoaching.....</b>	<b>19</b>
1.1 Einleitende Gedanken .....	19
1.2 Methoden.....	22
1.2.1 Zirkusübung (Sabine Prohaska).....	22
1.2.2 Übergangsbrücke (Verena Merkatz).....	25
1.2.3 Picture Workout (Sabine Prohaska) .....	28
<b>2. Entscheidungsfindung.....</b>	<b>31</b>
2.1 Einleitende Gedanken .....	31
2.2 Methoden.....	34
2.2.1 Mein neues Leben (Sabine Prohaska).....	34
2.2.2 Multiple Perspektiven (Andrea Jindra) .....	37
2.2.3 Ausflug in die Zukunft (Franziska Schmalzl).....	39
<b>3. Konfliktcoaching .....</b>	<b>43</b>
3.1 Einleitende Gedanken .....	43
3.2 Methoden.....	46
3.2.1 Menschen akzeptieren (Verena Merkatz).....	46
3.2.2 Musterunterbrechung (Verena Merkatz) .....	50
3.2.3 „Wenn ich ein Löwe wär ...“ (Franziska Schmalzl).....	54
<b>4. Stressbewältigung und Burnout .....</b>	<b>59</b>
4.1 Einleitende Gedanken .....	59
4.2 Methoden.....	63
4.2.1 Rucksack meines inneren Antreibers (Franziska Schmalzl) .....	63
4.2.2 Meine Energieräuber (Franziska Schmalzl) .....	66
4.2.3 Talisman-Technik (Sabine Prohaska).....	69

<b>5. Reflexion der eigenen Situation .....</b>	<b>73</b>
5.1 Einleitende Gedanken .....	73
5.2 Methoden.....	76
5.2.1 Hands-on (Sabine Prohaska).....	76
5.2.2 Soll-Ist-Vergleich (Andrea Jindra) .....	78
5.2.3 Fähigkeitstransformation (Verena Merkatz).....	81
<b>6. „Ganz schön verwirrend!“ .....</b>	<b>85</b>
6.1 Einleitende Gedanken .....	85
6.2 Methoden.....	88
6.2.1 Meine Schlagzeile (Sabine Prohaska) .....	88
6.2.2 Der Expertenstuhl (Franziska Schmalzl) .....	91
6.2.3 Visualisierung mit Alltagsgegenständen (Georg Breiner).....	94
<b>7. Starke Betroffenheit .....</b>	<b>99</b>
7.1 Einleitende Gedanken .....	99
7.2 Methoden.....	102
7.2.1 Mein Drehschalter zur Beruhigung (Franziska Schmalzl).....	102
7.2.2 Externalisierung (Paul Bischofberger) .....	104
7.2.3 Die Ressourcen-Waage (Franziska Schmalzl).....	108
<b>Zu guter Letzt: Keine Lösung in Sicht? Wäre doch gelacht! –</b>	
<b>Humorvolle Techniken im Coaching .....</b>	<b>111</b>
1. Einleitende Gedanken .....	111
2. Methoden.....	114
2.1 Das Welt- oder Selbstbild liebevoll karikieren .....	114
2.2 Negatives Umdeuten – humorvolles Reframing .....	115
2.3 Das Problem verschlimmern – paradoxes Arbeiten .....	116
2.4 Dem Gummibaum lauschen – Dissoziation zum Perspektivenwechsel....	116
Autoren der Methoden und Fallbeispiele .....	117
Die Methoden und ihre Themen/ Einsatzmöglichkeiten .....	118
Literatur.....	121