

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
1.3 Virtuelle und reale Job-Coaching-Räume.....	29
2. Den Anfang und den Schluss gestalten.....	36
2.1 Der Anfang des Prozesses	36
2.2 Rapport, Pacing und Leading	38
2.3 Das Ende des Prozesses	39
3. Leinen los für das Job-Coaching.....	41
3.1 Die Schiffsreise des Job-Coachings.....	41
3.2 Der Prozess im Detail	42
3.3 Zielfindung	48
3.4 Ins Tun kommen – Prozessziele entwickeln und umsetzen	52
3.5 Coaching vs. Training.....	52
4. Herausforderungen und Grenzen	54
4.1 Grundwerte im Coaching	54
4.2 Der Umgang mit Hemmnissen im Job-Coaching.....	60
4.3 Grenzen: Wann macht ein Job-Coaching keinen Sinn (mehr)?	66
5. Hilfreiche Denk- und Arbeitsmodelle.....	68
5.1 Systemisches Denken und Kybernetik.....	68
5.2 Der Deming-Kreis	70
5.3 Die Logischen Ebenen.....	73
5.4 Das triadische Konzept.....	77

5.5	Die Theorie des Wandels	78
5.6	Das Lernzonenmodell.....	79
5.7	Die Phasen der Veränderung.....	80
5.8	Das Johari-Fenster – professionelles Feedback geben.....	82
5.9	Selbstkonzept, Selbstaufmerksamkeit und Selbstreflexion.....	85
6.	Selbstfürsorge für Coachs	89
6.1	Abgrenzung und Psychohygiene.....	89
6.2	Achtsamkeit.....	90
TEIL II: METHODEN IM JOB-COACHING		93
7.	Gesprächstechniken	94
7.1	Aktives Zuhören, Paraphrasieren und Spiegeln	94
7.2	Utilisieren	95
7.3	Reframing	95
7.4	Positive Gesprächsführung: Worte beeinflussen unser Denken	97
7.5	Klientenzentrierte Gesprächsführung	97
7.6	Motivierende Gesprächsführung.....	99
8.	Fragetechniken	102
8.1	Columbo oder Holmes? Zwei Haltungen – zwei Vorgehensweisen.....	103
8.2	Wie fragen Sie als Job-Coach? – Das Fragen-Sakko	104
9.	Standortbestimmung.....	118
9.1	Analyse.....	118
9.2	Analytisch-strukturierende Methoden.....	119
9.3	Kreative Methoden.....	125
10.	Wertearbeit.....	132
10.1	Werte-(Bewusstseins-)Ebenen.....	132
10.2	Mit Werten im Job-Coaching arbeiten	133

11.	Biografiearbeit	142
11.1	Was ist Biografiearbeit?.....	142
11.2	Biografiearbeit im Job-Coaching	142
12.	Ressourcenarbeit	151
12.1	Was sind Ressourcen und wofür müssen wir sie aktivieren?	151
12.2	Wie arbeiten wir mit Ressourcen im Job-Coaching?.....	152
13.	Glaubenssatsarbeit	165
13.1	Was sind Glaubenssätze?	165
13.2	Mit Glaubenssätzen im Job-Coaching arbeiten.....	166
14.	Kompetenzanalyse	169
14.1	Wozu dient eine Kompetenzanalyse?	169
14.2	Methoden der Kompetenzanalyse	169
15.	Zielearbeit	176
15.1	Ziele – der Kern im Job-Coaching-Prozess	176
15.2	Methoden der Zielearbeit	176
16.	Storytelling	189
16.1	Welche Wirkung haben Geschichten?.....	189
16.2	Mit Geschichten arbeiten	190
17.	Konfliktbearbeitung	198
17.1	Wenn Konflikte ins Job-Coaching hineinspielen.....	198
17.2	Methoden der Konfliktbearbeitung.....	198
18.	Reflexion	209
18.1	Blitzlicht	209
18.2	Wetterbericht	209
18.3	Bildkarten	210
18.4	Schuhe	211
18.5	Schlüssel	211
18.6	Symbol.....	212
18.7	Spruch.....	212

19. Bewerbung	213
19.1 Der schriftliche Teil: die Bewerbungsunterlagen.....	213
19.2 Der mündliche Teil: Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch.....	218
Zu guter Letzt	230
Anhang	233
Webadressen.....	233
Sozialkompetenzen.....	236
Kompetenzliste.....	236
Werteliste	240
Lösung Rätsel.....	242
Quellen- und Literaturverzeichnis.....	243
Index	246
Die Autorinnen	250

Einige Listen, Fragebogen und Grafiken – zu erkennen an diesem Icon  – stehen Ihnen auf <http://www.junfermann.de> als Download zur Verfügung. Gehen Sie dafür auf die Artikelseite dieses Buches und scrollen Sie nach unten, bis zum Bereich „Mediathek“.

Hinweise zu Besonderheiten im Online-Coaching sind mit diesem Icon  gekennzeichnet.