

Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung: Gut gefragt ist schnell gelöst.....	9
1. Karrierecoaching.....	19
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
2. Entscheidungsfindung.....	31
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
3. Konfliktcoaching	43
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
4. Stressbewältigung und Burnout	59
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

5. Reflexion der eigenen Situation	73
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
6. „Ganz schön verwirrend!“	85
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
7. Starke Betroffenheit	99
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
Zu guter Letzt: Keine Lösung in Sicht? Wäre doch gelacht! –	
Humorvolle Techniken im Coaching	111
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