

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
Vorwort: Was bisher geschah	15
Einführung in das Konzept der Positiven Provokation	19
Wie man mit diesem Buch arbeitet	25
TEIL I: COACHING-PHILOSOPHIEN.....	33
1. Warum ist es so schwer, ein guter Coach zu sein?	34
1.1 Coaching-Kultur	36
1.2 Mentalität	37
1.3 Schlussfolgerung.....	38
2. Ist Coaching nicht-direktiv?	39
2.1 Die Meinung der Vordenkenden.....	40
2.2 Ist Coaching wirklich so nicht-direktiv, wie wir meinen?	42
2.3 Schlussfolgerung.....	45
3. Was wäre, wenn Coachinnen eigene Agenden verfolgen würden?	47
3.1 Vier Arten von Coaching-Agenden.....	47
3.2 Schlussfolgerung.....	50
4. Lösen wir Probleme oder tragen wir zur Verbesserung bei?	51
4.1 Sich auf Probleme zu konzentrieren ist normal.....	53
4.2 Die Verbesserungsmentalität.....	57
4.3 Gibt es einen echten Unterschied?	59
4.4 Schlussfolgerung.....	61
5. Warum ist Ethik so langweilig?	63
5.1 Was ist Ethik überhaupt?.....	64
5.2 Warum befassen wir uns nicht genauer mit Ethik?	67
5.3 Implikationen für Coachinnen	69

6.	Sollten Coachinnen sich mit Lerntheorie befassen?	72
6.1	Was sagt Ihre Intuition zum Thema Lernen?.....	73
6.2	Erwachsenenbildung und Coaching	74
6.3	Schlussfolgerung.....	76
 TEIL II: KOMMUNIKATION MIT KLIENTEN		 77
7.	Warum nach dem Warum fragen?	79
8.	Was ist so toll daran, Klienten zu unterbrechen?	84
8.1	Sinn und Zweck von Unterbrechungen	84
8.2	Unterbrechen im Coaching.....	86
9.	Wessen Sprache ist es eigentlich?	90
9.1	Die Sprache der Klienten oder eine gemeinsame Sprache?.....	91
9.2	Wann können wir Coaching-Sprache verwenden?	91
9.3	Schlussfolgerung.....	94
10.	Was sind Symmetrien beim Fragenstellen?	95
10.1	Theory of Mind und Coaching-Fragen	96
10.2	Symmetrien und Asymmetrien in Coaching-Fragen	97
11.	Warum brauchen wir mehr Small Talk im Coaching?	100
11.1	Tiefgehendes und oberflächliches Coaching.....	101
11.2	Big Talk und Small Talk flexibel verwenden	101
12.	Was wäre, wenn wir gar nichts sagen würden?	104
12.1	Schweigen genauer betrachtet.....	105
12.2	Schweigen im Coaching	106
 TEIL III: GÄNGIGE COACHING-KONZEPTE		 109
13.	Warum können wir Coaching-Sitzungen nicht besser beobachten?	111
13.1	Hindernisse für eine präzise Beobachtung	112
13.2	Was genau wollen wir beobachten?	114

14.	Können wir Heureka-Momenten vertrauen?	117
14.1	Einsicht als Ergebnis des Coachings.....	118
14.2	Geistesblitze verstehen	119
14.3	Heureka-Coaching.....	121
15.	Wie neugierig sollten wir sein?	123
15.1	Was ist Neugier?	124
15.2	Neugier im Coaching.....	126
16.	Was wäre, wenn wir weniger Empathie zeigen würden?	129
16.1	Definition von Empathie.....	129
16.2	Kritik an der Empathie.....	131
17.	Sind Annahmen als Coaching-Werkzeug geeignet?	135
17.1	Zunächst eine Warnung	136
17.2	Schemata verstehen	136
18.	Was haben wir gegen Selbstoffenbarungen?	142
18.1	Die sozialen Ziele der Selbstoffenbarung.....	143
18.2	Warum Coachinnen etwas von sich offenbaren könnten	145
TEIL IV: COACHING-INTERVENTIONEN		149
19.	Was sind Metainterventionen?	151
19.1	Forschung zu Interventionen aus der Positiven Psychologie.....	152
19.2	Was das mit Coaching zu tun hat.....	153
20.	Sollten Coachinnen Emotionen ansprechen?	157
20.1	Grundlegende Psychologie der Emotionen	158
20.2	Emotionen im Coaching	160
21.	Warum sollten wir Klientinnen keine Hausaufgaben stellen?	162
21.1	Ein Blick auf die Hausaufgaben	163
21.2	Welche Alternativen gibt es?.....	164

22.	Was wäre, wenn Sie Ihren Klienten nicht in den Kampf schickten?	166
22.1	Ist ein negativer innerer Dialog ein Problem?.....	167
22.2	Die Alternativen	169
23.	Was sind Aufmerksamkeitsinterventionen?	172
23.1	Ein wenig Hintergrund zur Aufmerksamkeit.....	172
23.2	Aufmerksamkeitsinterventionen	174
24.	Was ist schlüsselstellen-fokussiertes Coaching?.....	177
24.1	Grundlagen des Wettkampfkletterns.....	178
24.2	Herausragende Leistungen und Coaching-Erfolge	178
24.3	Schlussfolgerung.....	181
TEIL V: ZUM ABSCHLUSS		183
25.	BONUS-PROVOKATION: Sollte Coaching wissenschaftlich fundiert sein?	185
25.1	Woher kommt unser Wissen?	186
25.2	Der aktuelle Stand der Wissenschaft	187
25.3	Wie die Wissenschaft das Coaching unterstützen kann.....	190
Danksagung.....		193
Über den Autor		195
Anmerkungen.....		197