Inhalt

Kurzübersicht Werkzeuge 10
Vorwort 11
Herzlich Willkommen in der Coaching-Welt! 13

Teil I: WIRKUNGSVOLLE WERKZEUGE IM BUSINESS-COACHING

Wirksamkeit im Coaching 17
Wirksamkeit – Schlüssel zum Erfolg! *17*
Wie lässt sich Wirksamkeit messen? *18*
Welche Bewertungs-Perspektiven sind sinnvoll? *19*
Welche Faktoren erzeugen Wirksamkeit? *20*
Coaching-Werkzeuge in der praktischen Anwendung *24*

Die Coaching-Axiome 25
Wegweiser zum Coaching-Erfolg *32*

Das Fünf-Phasen-Modell 33
Freundliche Stärke *34*
Das Fünf-Phasen-Modell im Coaching *35*

Beeinflussung im Coaching?! 41
Der Unterschied zwischen Coaching und Beratung *42*
Die Gefahren der Beratung *43*
Gelungenes Coaching bewirkt spürbare Verbesserung *45*
Menschen sind wie Wundertüten *46*

Die Wurzeln des Coaching 49
Eine evolutionäre Erfolgsgeschichte *49*
Intelligente Kommunikation – Basis für den menschlichen Erfolg! *50*
Historisches Coaching *51*
Coaching in der Welt des Sports *52*
Wie kam Coaching in die deutschen Unternehmen? *54*

Der Coaching-Markt 57
Welche Kompetenzen braucht ein Coach? *58*
Qualitätskriterien für Coaching-Ausbildungen *59*
Wie finden Sie Ihren Coach? *62*
Die Coaching-Beziehung in der Praxis *63*

Coaching als Führungsstil 65
Der Führungsstil der Zukunft *66*
Ein neues Führungsverständnis *67*
Coaching fördert Potenziale – doch es gibt Grenzen *68*
Mitarbeiter-Coaching im Führungs-Alltag *69*
Coaching-Know-how in unterschiedlichen Business-Kontexten *71*

Teil II: DIE 20 WICHTIGSTEN COACHING-THEMEN

Wann ist Coaching sinnvoll? 75

Die 20 wichtigsten Coaching-Themen 76

Ängste *78*
Burn-out *79*
Change-Management *80*
Entscheidungen *81*
Finanzen *82*
Karriere *83*
Konflikte *84*
Krisen *85*
Mitarbeiterführung *86*
Motivation *87*
Präsentationen *88*
Selbstwert *89*
Sinnsuche *90*
Soziale Kompetenz *91*
Strategie *92*
Trennung *93*
Team *94*
Vertrieb/Verkauf *95*
Work-Life-Balance *96*
Zeitmanagement *97*

Teil III: DER GROSSE PSYCHOLOGISCHE WERKZEUGKOFFER: Die wichtigsten Coaching-Werkzeuge von A–Z

Coaching-Werkzeuge in Action! 101

A **Als-Ob-Methode** – Fantasie als Quelle der Zukunft *109*
Anker – Schlüssel-Reize im Sinnlichen Erleben *113*
Assoziierte Zustände – intensive Gefühlsverstärker *119*

B **Bewusstsein** – den mentalen Monitor einschalten! *124*

C **Change History** – Erfahrungen in Kraft-Quellen verwandeln *128*
Chunking – wechseln Sie die logische Ebene! *132*
Columbo-Technik – Fragen im Deckmantel der Harmlosigkeit *135*

D **Dissoziierte Zustände** – Abstand gewinnen durch kognitive Kontrolle *139*

E **Einwand-Integration** – Tagesgeschäft im Coaching *141*
Empathie – die emotionale W-Lan-Verbindung *143*
Evolutionäre Muster – Artgerechte Haltung für den Homo sapiens *147*

F **Feedback** – hilfreiche Orientierungs-Botschaften *152*
Flexibilitäts-Training – wie gewinnen Sie Wahlfreiheit? *155*
Frage-Technik – Schlüssel-Fähigkeit für Business-Coaches *161*
Framing – die Kunst, einen passenden Rahmen zu setzen *164*
Future Pace – Anker in die Zukunft werfen *168*

G **Gewinner-Gewinner-Modell** – Königsweg im Konflikt-Management *171*
Glaubenssätze – die Nervenbahnen der inneren Landkarte *174*

H **Hypnotische Sprache** – Steuerung von Bewusstseinszuständen *181*

I **Inkongruenzen** – Konflikte im Inneren Team? *186*
Innerer Dialog – fortlaufende Verbalisierung der Welt *192*
Innere Landkarte – die subjektive Welt des Coachee *195*
Intuition – Weisheit des Unbewussten *199*

K **Kalibrieren** – gezielter Einsatz von Wahrnehmungs-Filtern *201*
Konflikt-Coaching – kreative Win-Win-Kommunikation *207*
Körpersprache – der Tanz der Physiologien *213*
Kreativität – unerschöpfliche Quelle der Innovation *219*

L **Leading** – die Kunst der gezielten Beeinflussung *224*
Lebenslanges Lernen – der kreative Weg zum Erfolg *228*
Libido-Energie – Quelle der Motivation *233*

M **Magie des Wünschens** – die Realität beginnt im Geiste *236*
Meta-Ebene – auf dem geistigen Feldherrenhügel *241*
Meta-Modell der Sprache – das verbale Universal-Werkzeug *243*
Metaphern – sprachliche Bilder für das Unbewusste *250*
Meta-Programme – Muster der Info-Verarbeitung *253*
Mitarbeiter-Coaching – der Chef als Coach *261*
Modeling – Lernen am erfolgreichen Modell *266*
Moment of Excellence – im Vollbesitz aller Kräfte! *270*

N **New Behaviour Generator** – kreative Neu-Orientierung *273*

P **Pacing** – Schlüssel zum Vertrauen *277*
PeneTrance-Modell – Probleme in Ziele verwandeln *282*
Phobie-Technik – Befreiung von unangemessenen Ängsten *285*
Positive Absicht – die vergessene Motivation? *288*
Positiver Sprachgebrauch – denken Sie nicht an eine kleine schwarze Katze! *293*
Präsenz – Aufmerksamkeit ist Energie! *295*
Projektion – wie unser Gehirn Wirklichkeit erzeugt! *302*

R **Rapport** – das magische Band des Vetrauens 306
Realitätstunnel wechseln – trainieren Sie Ihr Einfühlungsvermögen 309
Reframing – eine neue Bedeutung gewinnen! 312
Repräsentations-Systeme – fünf Dimensionen der Erkenntnis 317
Ressourcen – Pluspunkte, Potenziale und Kraftquellen 322
Ritual – Transfer-Maßnahme für das Unbewusste 326

S **Sekundärer Gewinn** – der verborgene Benefit 329
Separator State-Manöver – gezielte Muster-Unterbrechung 332
Siebte Himmel-Physiologie – wenn alles nach Ihnen gehen würde … 336
Sinnliche Sprache – Ausdruck innerer Vorlieben 339
Sub-Modalitäten – an den basalen Parametern drehen 348
System-Check – Welche Risiken und Nebenwirkungen sind im Spiel? 353

T **Teile-Modell** – das innere Team in Action! 359
Time Line – die Zeit-Linie im Gehirn sichtbar machen 364
Trance-Zustände – Aufmerksamkeit geht nach Innen 370

U **Übertragung** – eine emotionale Verwechslung? 375
Unser Unbewusstes – die unterschätzte Macht! 378

V **V.A.K.O.G.** – schärfen Sie Ihre Wahrnehmung! 385
Validieren – der Wunsch nach Bestätigung 388
Veränderungs-Coaching – raus aus der Komfortzone! 391

W **Wahrnehmungs-Typen** – trainieren Sie Ihre sinnliche Intelligenz! 394
Win-Win-Ethik – die Kunst der positiven Beeinflussung 400
Wohlgeformte Ziele – Programmiersprache des Unbewussten 404

Z **Zensor** – der Pförtner an der Grenze zum Unbewussten 409
Ziel-Orientierung – der Kompass im Coaching 412

Teil IV: DAS GROSSE COACHING-KOMPENDIUM

Zum Nachschlagen: Business-Coaching in Deutschland 419
FAQs – häufig gestellte Fragen zum Thema Business-Coaching 419
Die Homepage von V.I.E.L 419
Die 10 wichtigsten Coaching-Ausbildungs-Datenbanken 419
Die 7 wichtigsten Coaching- und Weiterbildungs-Fachzeitschriften 420
Die 9 wichtigsten Coaching-Verbände und -Qualitätssicherer 421
Coaching-Portale im Internet 422
Coaching-Video-Kanäle 422
Empfehlungen für Coaching-Audio-Podcasts 423

Coaching-Letter per E-Mail *423*
Coaching-Blogs – eine Übersicht *423*

Die Wichtigsten Coaching-Begriffe **425**

Empfehlenswerte Bücher rund um Coaching **441**