

# Stichwortverzeichnis

7/11 Stress Reset 118

7 ± 2 Theorie 236

## A

Abstraktionsstufe

hohe 48

niedrige 48

Achtsamkeit 132

Achtsamkeitsprogramme 132

Aktuelle Geschichte 180

Analogie 152

Anforderungen

an Coach 38, 42

Angelernte

Hilflosigkeit 166

Angepasster Kind-Ich-

Zustand 157

Angstreaktion 167

Erstarren 167

Flucht 167

Kampf 167

Anpassungsfähigkeit

von Organisationen 135

Auftraggeber 290

für Coaching 291

Augenzugangshinweis 118

Ausbildung

Coaching 38

Außenperspektive 47

Autokratischer Füh-

rungsstil 329

## B

Bandler, Richard 347

Bateson, Gregory 224

Bedürfnisanalyse 87

horizontal 88

vertikal 87

wohlgeformte Ziele 89

Beeinflussung

durch Kommunikation

306

durch Sprache 320

Ethik 309

Feedback 310

Modale Operatoren 319

Psychologie 323

Beispielfragen

CLEAR-Modell 75

lösungsorientiert 78

Beratungsgespräch 85

Besitzer-Rolle 165

Bewertung

Coaching 56

Beziehung

managen 287

zu Dritten 290

Beziehungsaufbau 297

Beziehungsmanagement

34, 287, 295

Vertrauen 296

Beziehungspflege 290

Bilder im Kopf

Merkmale 125

Bildqualität

Gedankenbilder 126

blinder Fleck 150

Branchennetzwerk 291

Branding 258

Burnout 115

Businessplan 95

## C

Caldini, Robert 321

CLEAR-Modell 73–74, 79

Fragen 75

Cluster-Landkarte 293

Coach

Anforderungen 38, 42

Beziehung zum

Auftraggeber 291

Definition 31

Grenzen kennen 71

Honorar 272

im Unternehmen 60

Perspektive 47

Selbstvermarktung

52–53

Supervision 93

Weiterbildung 41

Coaching

als Führungsstil 329

Bewertung 56

Definition 31–32

E-Mail 81

Erwartungen 66

für Startups 94

ganzheitlich 37

Grenzen erkennen 131

Gruppen-Coaching 37

in Familienun-

ternehmen 97

in Konfliktfällen 299

interkulturell 82

in Veränder-

ungsphasen 335

Investitionsertrag 52

Kenntnisse 34

Kompetenz 64

Kosten 56

Kosten-Nutzen-

Analyse 54

Modelle 73

monetarisieren 49

per E-Mail 59

per Telefon 59, 81

quantifizierter Nutzen 54

Resultate 46

Schweigen tolerieren 332

Thema 66

Transition 98

verborgener Nutzen 56

via Telefon 334

Videokonferenz 81

Vorteile 54

Wirkung 57

Coaching-Auftrag

Vorgespräch 35

Coaching-Ausbildung 38

Coaching-Bedarf 86

Coaching-Beziehung

Coachingdesign 87

Coaching-Ergebnis 40

Coaching-Ertrag 55

Coaching-Fähigkeiten 64

Coaching-Instrument  
Methaper 152  
Coaching-Marke 258  
Coaching per Skype 59  
Coaching-Programm  
maßgeschneidert 85  
Coaching-Sitzung 64  
Coaching-Teams 60  
Coaching-Umfeld 70  
Coaching-Vertrag 66  
Abschluss 66  
Haftungsbeschränkung  
69  
Vertraulichkeit 69  
Coaching-Zustand 156  
Construal Level Theory  
Definition 48  
Counseling 32  
Definition 32  
Cue-Bilder 125

**D**

Daumen der Weisheit  
Übung 154  
Deepak Chopra 219  
Destruktiver Konflikt 99  
Dilts, Robert 224  
Distanz 48  
Distanzierte Empathie 160  
Drama-Rollenspiel 164  
Drama-Zustand 162–163  
Dreiecksbeziehung 290  
Dreiecks-Formation 34  
Due Diligence-Prüfung 297

**E**

Ego 157  
Eins-zu-eins-Sitzung 59  
Eltern-Zustand 157  
E-Mail-Coaching 59, 335  
Emotionale  
Intelligenz 151, 279  
Emotionaler Zustand 156  
Empathie 160–161  
Enneagramm 144  
Führungstyp erkennen  
144  
Such- und Vermeidungs-  
verhalten 145  
Entschleunigung 332  
Entstehungsgeschichte 180

Ernährender Eltern-Ich-  
Zustand 157  
Erstarren 167  
Erwachsenen-Ich-  
Zustand 157  
Erwartungen  
Coaching 66  
Exzentriker 159

**F**

Fachwissen 67  
Familienunternehmen 97  
Beispiel 97  
Informeller  
Managerstil 99  
Nachfolgeplanung 97  
Prinzipien beim  
Coachen 99  
Feedback 198–199, 310  
in Echtzeit 209  
Reaktion auf 209  
Feinde des Lernens 155  
Filtersystem  
Kommunikation 192  
Tilgung 192  
Verallgemeinerung 192  
Verzerrung 192  
Flexibilität  
im Coaching 59  
Flexibles Denken 142  
Flow-Zustand 114  
Merkmale 132  
Flucht 167  
Freeze 167  
Freier/natürlicher  
Kind-Ich-Zustand 157  
Führungskraft  
als Coach 60, 327  
Burnout 115  
Rolle im  
Unternehmen 328  
Selbstmanager 107  
Führungsstil 93  
autokratisch 329  
Coaching-Stil 329  
Führungstypen  
im Enneagramm 146

**G**

Gamification 160  
Gedankenbild 305

Beispiel 125  
Bildqualität 126  
Cue-Bilder 125  
Gehirn  
Funktionsweise 162  
Informationsverar-  
beitung 163  
Verzerrung 163  
Geschäftsvernetzung 294  
Geschichte 177  
Globalisierung 333  
Goldilocks-Punkt 234  
Gruppencoaching 59

**H**

Haftungsbeschränkung 69  
Haltung  
angelernete  
Hilflosigkeit 166  
Harmonische  
Resonanz 275  
Heldenrolle 164  
Hidden Value  
Process 56, 59  
Hohe Abstraktionsstufe 48  
Holographische  
Informationsverar-  
beitung 108  
Honorar 38, 70  
Coach 272

**I**

Ich-Zustände 157  
Identität 114  
Informationen sammeln 88  
Informationsverar-  
beitung 163  
Abfolge 109  
Beispiel 109  
holographisch 108  
Imagination 108  
Kybernetik 108  
menschliche 108  
Synästhesie 108  
Informeller Manage-  
mentstil 99  
In-House-Coach 92  
Inkongruenz 169  
Innerer Dialog 120  
Nominalisieren 120  
Tonlage 122

- Instrument-Methode
  - Analogie 152
- Interkulturelles
  - Coaching 82, 333
- Interner Coach 60
  - pro und contra 60
- Intrapreneur
  - Beispiel 100
  - Definition 99
  - Risiko 100
  - Unternehmenskultur 102
- Introspektion 131
- Investitionsertrag 54
  - validieren 57
  - von Coaching 52
- K**
- Kampf 167
- Kaufmann, Roger 88
- Kenntnisse
  - für Coaching 34
- Key Performance Indicators 36, 243, 250
- Kind-Zustand 157
- Komfortzone 154
- Kommunikation 301
  - Filtersystem 192
  - nonverbal 302
  - Repräsentationssystem 315
  - Verarbeitung 304
  - verbal 302
  - vorbereiten 306
- Kommunikationskonzept 302
- Kommunikationsmuster 301
- Kommunikator 307, 310
  - Rapport erzeugen 314
- Kompetenz
  - Coaching 64
- Kompetenzstufenmodell 42
- Konflikt
  - destruktiv 99
  - konstruktiv 98
  - vermeiden 298
- Konfliktlösung 299
- Kongruenz 170
- Konstruktiver Konflikt 98
- Kontrollüberzeugung 216
  - external 216
  - internal 216
- Korzybski, Alfred 187
- Kosten
  - Coaching 56
- Kosten-Nutzen-Analyse 54
- Kraftfeldanalyse 138
- Kritisierender Eltern-Ich-Zustand 157
- Kurs
  - des Unternehmens 345
- Kybernetik 108
- L**
- Landkarte anlegen 280
- Landkarte der Realität 189
- Langsames Denken 141
- Leistungsindikatoren 243
- Lernbereitschaft 152
- Lernstrategie 68
- Logische Ebenen 226
  - Identität 228
  - Kompetenz 227
  - Überzeugungen 228
  - Umfeld 227
  - Verhalten 227
  - Zweck 228
- Lösungsorientiertes Coaching-Modell 77
- M**
- Management-Tools 138
- Manipulation
  - Definition 309
- Marke 257
  - Definition 259
  - Positionieren 271
  - Werbung für 274
  - Wert erkennen 270
- Markenbildung 257
- Marketing 258
- Marketing-Plan 95
- Matrix-Organisation 291
- Medien
  - Unternehmensstory 182
- Meilenstein 249
- Menschliches Verhalten 110
  - Beispiel 110
  - Blackout 114
  - Identität 114
  - Überlebensmuster 114
- Metamodell 193
- Metapher 152
- Methoden mixen 80
- Miller, George 234
- Miller'sche Zahl 237
- Mindset-Regeln 235
- Mission 215
  - Definition 214
- Mitgefühl 161
- Modale Operatoren 319
- Modell 73
  - CLEAR-Modell 73
  - Logische Ebenen 226
  - lösungsorientiert 73, 77
- Modellierung 210
- Monetarisierung
  - von Coaching 49, 55
- N**
- Nachfolgeplanung 92, 97
  - entwerfen 92
  - sechsstufiger Prozess 92
- Negativer Zustand 111
- Networking 295–296
- Netzwerk 293
  - aufbauen 294
- Neuroinhibitoren 152
- Neurolinguistische Programmierung 47, 149, 155, 187, 284
  - Bedürfnisanalyse 89
  - Orientierung wohlgeformte Ziele 234
  - Augenzugangshinweis 117
- Neuroplastizität 123
- Neurotransmitter 152
- NLP-Training 155
- Nominalisierung 120, 220
- Nudge-Theorie 304
- Nutzen
  - von Coaching 54
- O**
- Oberflächenstruktur 190
- Online-Netzwerk 294
- Opferrolle 164
- Organisation
  - Anpassungsfähigkeit 135
- P**
- Peer-Coaching 59
- Persönliche Landkarte 280

- Persönlichkeitsmarke 258  
 Perspektive 47  
   Abstand 50  
   Hypothetische Distanz 50  
   Räumliche Entfernung 50  
   Soziale Distanz 50  
   von außen 47  
   Zeitlicher Abstand 50  
 PEST-Analyse 138  
 PEST-Modell 243  
 Philanthropie 102  
 Phobien 168  
 Physiologie ändern 116  
 Planungsarbeit 234  
 Planungsmentalität 235  
 Positionierung  
   der Marke 271  
 Positive Affirmation 121  
 Positive Psychologie 132  
 Positives Denken 121  
 Präsenz 64  
 Präzise Sprache  
   Beispiel 331  
 Preframe 150, 171  
 Problem erkennen  
   Beispiel 330  
 Produktinnovation 137  
 Projektbesprechung 251  
 Projektmanagement 290  
 Projektplanung 234  
   Details ausarbeiten 245  
   Kategorien 242  
   PEST-Modell 243  
   Überprüfung 234  
 Prozessinnovation 137  
 Psychologie  
   Beeinflussung 323  
 Psycho-Neuro-Immunologie 110
- R**
- Rapport 314  
 Reaktionsspektrum 164  
 Reaktives Denken 163  
 Reframe 151  
 Regeln  
   für Sitzung 70  
 Relationale Führung 279
- Repräsentationssystem  
   auditiv 315  
   Sprache 315  
   visuell 315  
 Ressourcenarmer  
   Zustand 116  
 Ressourcenorientierte Den-  
   kweise 110  
 Ressourcenzustand  
   162–163  
 Retikuläre Aktivierungssys-  
   tem 162–163  
 Return on Investment  
   46, 51  
   von Coaching 51  
 Risikoanalyse 138  
   fünf Kräfte (Porter) 138  
   PEST-Analyse 138  
   SWOT-Analyse 138  
 Risikobereitschaft 138  
 Risikomatrix 138–139  
 Rolle 164  
   Heldenrolle 164  
   Opferrolle 164  
   Täterrolle 164
- S**
- Schnelles Denken 141  
 Selbstbewusstsein 121  
 Selbstgespräch 120  
 Selbstmanagement  
   Beispiel 130  
 Selbstmedikation 129  
 Selbstvermarktung 52  
 Selbstwahrnehmung 151  
 Selbstwertgefühl  
   mangelndes 157  
   übertrieben 157  
 Self-Care 162  
 Serial Entrepreneurs 292  
 Sinek, Simon 229  
 Sinne 189  
 Sitzung 64, 66  
   mentale Vorbereitung 68  
   Regeln 70  
   Struktur 68  
   Umgebung 70  
 SMART-Ziele 284  
 Sozial orientiertes  
   Unternehmen 102
- Anforderungen 103  
   Beispiel 102  
   Typen 102  
 Spiegelneuronen 275  
 Sprache  
   Modale Operatoren  
   319  
   Repräsentationssystem  
   315  
 Sprachmuster 191, 318  
 STADAC 250  
 Stakeholder 45, 287  
   Beziehungspflege 290  
   Einfluss 287  
   extern 296  
   intern 296  
 Stakeholder-Matrix 287  
 Startup 94  
   Bereiche für Hilfe 95  
   Businessplan 95  
   Finanzen 96  
   Kontrolle 96  
   Marketing-Plan 95  
 State Behavioral Model 113  
   Definition 113  
 Storytelling  
   178, 180, 190  
 Strategisches Denken 202  
 Strategy-Level-Denken  
   202  
 Stress  
   Auswirkung 111  
 Stressmanagement-  
   Workshop 117  
 Stress Reset 119  
 Strukturierter Dialog 283  
 Studien  
   über Coaching 46  
 Submodalität 305, 319  
   Beeinflussung 305  
   Gedankenbild 126  
 Such- und  
   Vermeidungsverhalten  
   Enneagramm 144  
 Supervisions-Coach 93  
 Supervisionssitzung 93  
 Swish Pattern  
   Übung 128  
 SWOT-Analyse  
   95, 138, 243

Sympathie 161  
 Synästhesie 108  
 Synästhesiemuster  
 108, 120  
 Synenergetische  
 Zusammenarbeit 291  
 Synergie  
 im Hightech-Sektor 291  
 zwischen Un-  
 ternehmen 292  
 Szenarienplanung 138

## T

Talentmanagement 92  
 Task-Level-Denken 202  
 Täterrolle 164  
 Telefon-Coaching 59, 334  
 Thaler, Richard 302  
 Theta-Wellen 119  
 Tiefenstruktur 190  
 Tilgung 191–192  
 Tilgungsmuster 193  
 Toltec-Vereinbarung 268  
 Toxische Führung 309  
 Transaktionsanalyse 157  
 Transition Coaching 98  
 Transparenz 80

## U

Überlebensmuster 114  
 Entspannung/Flow 114  
 Erstarrung 114  
 Flucht 114  
 Kampf 114  
 Übung  
 7/11 Stress Reset 118  
 Botschaft überprüfen  
 185  
 das brandneue Ich 266  
 Daumen der Weisheit  
 154  
 Der leere Stuhl 299  
 Einen Plan durchlaufen  
 246  
 Erstarrungsmuster  
 identifizieren 116  
 Feststellung des Ich-  
 Zustands 158  
 Flow-Zustand 132  
 freundlicher Tonfall 124

Gedankenbilder pro-  
 duzieren 126  
 Informationen wie-  
 dergeben 311  
 Innere Stimme 122  
 Landkarte anlegen 280  
 Langsames Denken 143  
 Laternenpfahl 263  
 Modell der Logischen  
 Ebenen 230  
 Motivation zum Handeln  
 steigern 319  
 Out of Sight 127  
 Perspektivwechsel 237  
 Physiologie ändern 117  
 Projektplanung 236–237  
 Realität des  
 Unternehmens  
 erkennen 204  
 Schnelles Denken 143  
 Steigerung der  
 Aufmerksamkeit 310  
 Strukturierter Dialog 285  
 Swish Pattern 128  
 Tonlage 121, 123  
 Überwindung finanzieller  
 Barrieren 272  
 Visual Squash 265  
 Was möchtest du  
 wirklich 221  
 Wünsche aufdecken 219  
 Zielbestimmung  
 finden 260  
 Unternehmen  
 sozial orientiert 102  
 Unternehmensführung 93  
 Coaching-Führung 329  
 Feedback 210  
 Unternehmensgeschichte  
 177  
 Beispiel 187  
 chronologisch 186  
 Feedback 198  
 Unternehmenskurs 345  
 die Richtung über-  
 prüfen 350  
 flexibel sein 348  
 hohe Ziele setzen 346  
 Mitarbeiter 348  
 optimieren 349

Perspektive von außen  
 347  
 Prioritäten überprüfen  
 350  
 produktiv sein 349  
 Projekt anpassen 348  
 Werte überprüfen 347  
 Unternehmensstory 179  
 Medien 182

## V

Verallgemeinerung 191  
 Verallgemeinerungs-  
 muster 194  
 Veränderungsprozess  
 Coaching-Fragen 336  
 Verborgener Nutzen 56  
 Vereinbarung  
 über Coaching 69  
 Verhaltensflexibilität 281  
 Verhaltensmuster 151  
 Verhaltensebene  
 Rapport 315  
 Vernetzung 294  
 Vertrag 69  
 Vertrag für Coaching 66  
 Vertrauen 297  
 aufbauen 296  
 im Arbeitsprozess 296  
 in Organisationen 297  
 Vertraulichkeit 69  
 Verzerrung 163, 191  
 Verzerrungsmuster 194  
 Vision 215  
 Definition 214  
 umsetzen 235  
 Visualisierungsübung 260  
 Visual Squash 265  
 Vorgespräch  
 für Coaching 35  
 Vorstellungskraft 210

## W

Weiterbildung 41  
 Wert  
 von Coaching 51, 45  
 Werte 215  
 Definition 214  
 konkretisieren 224  
 WeWork 294

## 356 Stichwortverzeichnis

Wirkung

  Coaching 57

Wohlgeformte Ziele

  89, 236

  Formulierung der

    Fragen 90

  Fragen 90

  Kriterien 89

## Z

  Zeitachse 246

  Zeitleiste 280

  Zielbestimmung 260

  Zielgerichtetes

    Denken 141

  zuhören 65

Zukunftsgeschichte 180

Zustand 111

  Definition 111

  Flow-Zustand 132

  ressourcenarm 116

  Stress 111



























