



## Inhalt 1

### I Grundsätzliches

Grundlagen 1	Zum Umgang mit der Kartei .....	7
Grundlagen 2	Teaching – Consulting – Coaching (Definitionen) .....	9
Grundlagen 3	Die drei Freiheiten des Coaches .....	11
Grundlagen 4	Spielregeln .....	13
Grundlagen 5	Vom „Amt“ des Coaches .....	15
Grundlagen 6	Grundfähigkeiten des Coaches .....	17
Grundlagen 7	Status – Führen und Geführt werden .....	19
Grundlagen 8	Implizite Prozessinformationen erkennen .....	21
Grundlagen 9	Das C.L.E.E.R.I.T. Format zur Auftragsklärung im Business .....	23
Grundlagen 10	90 Grad-Sitzanordnung im Coaching .....	25
Grundlagen 11	Wahrnehmungspositionen – Paralleles Bewusstsein .....	27

### II Basisvariablen für eine Coaching-Beziehung

Basis 1	Das Fundament (Einleitung) .....	29
Basis 2	Der Coach als Herr oder Frau über das Setting .....	31
Basis 3	Sicherheit und Kompetenz ausstrahlen .....	33
Basis 4	Akzeptieren .....	35
Basis 5	Wiedererkennen signalisieren .....	37
Basis 6	Sich selbst/Beziehung anbieten .....	39
Basis 7	Gespräche weit eröffnen .....	41
Basis 8	Gespräche eng eröffnen .....	43
Basis 9	Aktives Zuhören und Paraphrasieren .....	45
Basis 10	Selbstklärung unterstützen .....	47
Basis 11	Beobachtungen anbieten .....	49
Basis 12	Nach Gefühlen fragen .....	51
Basis 13	Nach Meta-Gefühlen fragen .....	53
Basis 14	Ereignisse in eine Reihenfolge bringen .....	55



## Inhalt 2

Basis 15	Zu Vergleichen ermutigen .....	57
Basis 16	Innere Bilder einbeziehen .....	59
Basis 17	Im Sinnessystem bleiben .....	61
Basis 18	Metaphern aufgreifen und entwickeln .....	63
Basis 19	Die Don'ts .....	65
Basis 20	Der Klient als Experte (die Erste- und Letzte-Hilfe-Karte) .....	67

### III Gut gefragt ist halb verändert

Fragetechniken 1	Fragen über Fragen (Einleitung) .....	69
Fragetechniken 2	Klärende Wiederholung .....	71
Fragetechniken 3	Konkretisierungsfragen .....	73
Fragetechniken 4	Fragen, die Generalisierungen auflösen .....	75
Fragetechniken 5	Fragen, die (tiefer) ins Problem führen .....	77
Fragetechniken 6	Fragen nach Ausnahmen vom Problem .....	79
Fragetechniken 7	Fragen, die auf das Ziel ausrichten .....	81
Fragetechniken 8	Fragen auf unterschiedlichen psychologischen Ebenen .....	83
Fragetechniken 9	Fragen zum Wechsel der Wahrnehmungseinheit/-größe .....	85
Fragetechniken 10	Fragen zur Erweiterung der Perspektiven (Wahrnehmungsposition) .....	87
Fragetechniken 11	Fragen, die Sachverhalte personalisieren .....	89
Fragetechniken 12	Fragen, die interne Ressourcen aktivieren .....	91
Fragetechniken 13	Fragen, die auf externe Ressourcen fokussieren .....	93
Fragetechniken 14	Fragen zum Überbrücken in die Zukunft (Future pace) .....	95
Fragetechniken 15	Fragen zur Überprüfung der Ökologie .....	97
Fragetechniken 16	Fragen, die Kompetenzen deutlich werden lassen .....	99
Fragetechniken 17	Lösungsfokussierte Fragen .....	101
Fragetechniken 18	Zirkuläres Fragen .....	103
Fragetechniken 19	Paradoxes Fragen .....	105
Fragetechniken 20	Fragen zur Abklärung des Grundvorgehens (Coaching, Consulting, Teaching) .....	107



## Inhalt 3

### IV Emotionale Beteiligung steuern

Emotionale Relevanz 1	Die Betriebstemperatur (Einleitung) .....	109
Emotionale Relevanz 2	Prozesse verlangsamen .....	111
Emotionale Relevanz 3	„Heilige Momente“ aushalten .....	113
Emotionale Relevanz 4	Trance-Momente nutzen .....	115
Emotionale Relevanz 5	Emotionalität des eigenen Zitates spüren lassen (Resonanz) .....	117
Emotionale Relevanz 6	Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte (VEE) .....	119
Emotionale Relevanz 7	Prüfsätze verwenden .....	121
Emotionale Relevanz 8	Ins Hier-und-Jetzt orientieren .....	123
Emotionale Relevanz 9	Realitäts-Checks durchführen .....	125
Emotionale Relevanz 10	Individuelle „Psychogeografie“ nutzen .....	127
Emotionale Relevanz 11	Symbolisieren, inszenieren und dramatisieren .....	129
Emotionale Relevanz 12	Wunderfrage verwenden .....	131
Emotionale Relevanz 13	Zum Erlebnisebenenwechsel einladen .....	133
Emotionale Relevanz 14	Muster im emotionalen Erleben suchen .....	135
Emotionale Relevanz 15	Das Thema hinter dem Thema adressieren .....	137
Emotionale Relevanz 16	Die Beziehung zum Coach nutzen .....	139
Emotionale Relevanz 17	In unterschiedliche Rollen schlüpfen .....	141
Emotionale Relevanz 18	Informationen des Körpers einbeziehen .....	143
Emotionale Relevanz 19	Mit Weinen umgehen .....	145
Emotionale Relevanz 20	Innere Repräsentationen verändern .....	147
Emotionale Relevanz 21	Verantwortung übernehmen lassen .....	149

### V Sprache, die verändert – SprachArt

Change Talk 1	Neue Aufmerksamkeitsfokussierungen – der Schlüssel für neue Lösungen .....	151
Change Talk 2	Akzeptieren Sie keine festen Diagnosen oder Etikettierungen .....	153
Change Talk 3	Präzisieren und hinterfragen Sie Aussagen .....	155
Change Talk 4	Verflüssigen Sie Problembeschreibungen .....	157



## Inhalt 4

Change Talk 5	Setzen Sie das Leiden in Bezug	159
Change Talk 6	Wechseln Sie die Rahmen (die Bedeutung)	161
Change Talk 7	Kommunizieren Sie die Erreichbarkeit von Zielen	163
Change Talk 8	Fördern Sie die Toleranz für Mehrdeutigkeit	165
Change Talk 9	Fokussieren Sie auf gewünschte Effekte (Metaziele)	167
Change Talk 10	Kommunizieren Sie Schwierigkeiten und Probleme als Phasen	169
Change Talk 11	Lassen Sie Zustände skalieren und quantifizieren	171
Change Talk 12	Bringen Sie den Klienten ins Handeln	173
Change Talk 13	Verweisen Sie auf Subjektivität	175
Change Talk 14	Verwandeln Sie Vorwürfe in Wünsche	177
Change Talk 15	Finden Sie Kompetenzkontexte und erweitern Sie sie	179
Change Talk 16	Fokussieren Sie auf die Ressourcen der Ausnahmen	181
Change Talk 17	Regen Sie an, Modelle zu nutzen	183
Change Talk 18	Lassen Sie den Klienten sich selbst zum Modell nehmen	185
Change Talk 19	Aktivieren Sie Ressourcen im „Als-ob-Rahmen“	187
Change Talk 20	Initiiieren Sie Reframingprozesse	189

## VI Alles, was Coaching noch besser & eleganter macht

Advanced 1	Darf's ein bisschen mehr sein? (Einleitung)	191
Advanced 2	K.A.I.S.E.R.I.N. Rapport	193
Advanced 3	Sinnessysteme ergänzen	195
Advanced 4	Metaphoriken wechseln	197
Advanced 5	Umgang mit „Du-Zieldefinitionen“	199
Advanced 6	Inkorporieren nutzen	201
Advanced 7	Re-Sync Intervention	203
Advanced 8	Strategien explorieren	205
Advanced 9	Übergeordnete Themen / Motive finden	207
Advanced 10	Fokuswechsel zwischen Inhalt und Prozess	209



## Inhalt 5

Advanced 11	Externalisieren von Systemen .....	211
Advanced 12	Teilarbeit – zusätzliche Kommunikationsebenen erschließen .....	213
Advanced 13	Versöhnungsarbeit (mit Teilen) .....	215
Advanced 14	Loyalitäts-Interventionen für Erfolgserlaubnis .....	217
Advanced 15	Trennungsrituale .....	219
Advanced 16	Etablieren einer positiven Self-Fulfilling-Prophecy (Feedforward) .....	221
Advanced 17	Prozessinstruktion zum „Einpacken“ (I) .....	223
Advanced 18	Prozessinstruktion zum „Einpacken“ (II) .....	225
Advanced 19	Mit „Hausaufgaben“ arbeiten .....	227
Advanced 20	„Und Tschüss“-Prophezeiungen.....	229

## VII Bewährtes und Hilfreiches

Methoden / Formate 1	More (Einleitung) .....	231
Methoden / Formate 2	Augenbewegungen .....	233
Methoden / Formate 3	Z.E.N.T.R.A.L. Format .....	235
Methoden / Formate 4	Genogramme aus der Familientherapie .....	237
Methoden / Formate 5	Technik des leeren Stuhls .....	239
Methoden / Formate 6	Metaphern, Märchen und Geschichten .....	241
Methoden / Formate 7	Kreative Begleit-Prozesse .....	243
Methoden / Formate 8	Träume einbeziehen .....	245
Methoden / Formate 9	Phantasiereisen .....	247
Methoden / Formate 10	Umgang mit dem Körper (Stressmanagement) .....	249
Methoden / Formate 11	Zeit- und Energiemanagement .....	251
Methoden / Formate 12	Energetische Psychologie .....	253
Methoden / Formate 13	Timeline-Arbeit .....	255
Methoden / Formate 14	Metaprogramme .....	257
Methoden / Formate 15	Glaubenssätze (Einstellungen, Überzeugungen) .....	259
Methoden / Formate 16	Tetralemma .....	261



## Inhalt 6

Methoden / Formate 17	Pro-vocative Interventionen .....	263
Methoden / Formate 18	Beispiele für pro-vocative Interventionen .....	265
Methoden / Formate 19	Klientenzentrierte Gesprächsführung .....	267
Methoden / Formate 20	Coaching-Erfolg messen .....	269

## VIII Nützlich als Coach zu wissen

Theoretisches 1	Prämissen der Veränderungsarbeit .....	271
Theoretisches 2	Wahlmöglichkeiten schaffen .....	273
Theoretisches 3	State versus Trait .....	275
Theoretisches 4	Wahrnehmungsgenauigkeit .....	277
Theoretisches 5	Erweiterung der Interaktionsräume des Coachees .....	279
Theoretisches 6	Erweiterung des Interaktionsraumes der Begegnung .....	281
Theoretisches 7	Rapportstufen .....	283
Theoretisches 8	Coaching als Feedback-Kontext .....	285
Theoretisches 9	Emotionalisierung als Grundlage für Veränderungen .....	287
Theoretisches 10	Ressourcenaktivierung durch Bedürfnisbefriedigung .....	289
Theoretisches 11	Metaphern im Coaching .....	291
Theoretisches 12	Übertragung und rekursive Muster .....	293
Theoretisches 13	Kalibrierte Kommunikationsschleifen (Reiz-Reaktionsketten) .....	295
Theoretisches 14	Umgang mit Interaktionsstörungen .....	297
Theoretisches 15	Umgang mit thematischer Affinität .....	299

Literatur .....	301
-----------------	-----