

Inhalt

Vorwort	11
1. Grenzerkundung	15
1.1 Vorsicht	15
1.1.1 Grenzen wahrnehmen und auflösen	15
1.1.2 Wieviel Zeit braucht es für Veränderung?	19
1.1.3 Erfolgskontrolle?	22
1.2 Mission	24
1.3 Haltung	25
2. Grenzsicherung	29
2.1 Rechtliche und fachliche Grenzen	29
2.1.1 Grenzerkundung Deutschland	29
2.1.2 Grenzerkundung Österreich	34
2.1.3 Grenzerkundung Schweiz	36
2.2 Grenzüberschreitungen	37
3. Rüstzeug	39
3.1 Dein innerer Kompass	39
3.1.1 Was macht einen guten Coach aus?	39
3.1.2 Lösungsorientiertes Denken	41
3.1.3 Die „Wie-machst-du-es-Formel“ – Struktur versus Inhalt	42
3.2 Basis-Skills	44
3.2.1 Den Erstkontakt gestalten	44
3.2.2 Eine gründliche Anamnese durchführen	46
3.2.3 Eine Beratungsvereinbarung erstellen	52
3.2.4 Eine zielsichere Auftragsklärung vornehmen	53
3.2.5 Einen sekundären Krankheitsgewinn ausschließen	56
3.2.6 Planung und Zeitmanagement einer Coachingsitzung	57
3.2.7 Eine Coachingsitzung gestalten	58
3.2.8 Lösungsorientierte Fragetechniken	62

3.3	Beziehungs-Skills.....	66
3.3.1	Setting.....	66
3.3.2	Mit Humor das Drama rausnehmen	67
3.3.3	In die Welt deines Gegenübers eintauchen.....	68
3.3.4	VAKOG-Typen erkennen	69
3.3.5	Sprachkanäle nutzen	71
3.3.6	Metaprogramme identifizieren.....	72
3.3.7	Umgang mit unterschiedlichen Kliententypen.....	75
3.4	Super-Skills.....	76
3.4.1	Convincer setzen	76
3.4.2	Hypnotische Sprachmuster	77
3.4.3	Storytelling	79
3.4.4	Chaining	82
3.4.5	Nested Loops	85
3.4.6	Neurologische Ebenen	86
4.	Grenzcoaching	91
4.1	Unsicherheit oder Angst?	91
4.1.1	Negative Gedanken und Unsicherheit.....	92
	<i>Methode 1: Submodalitäten verändern</i>	95
	<i>Methode 2: Anker setzen</i>	100
4.1.2	Unsicherheit mit körperlichen Symptomen.....	107
	<i>Methode 3: Stopptechniken</i>	108
4.1.3	Phobie	111
	<i>Methode 4: Die Kinotechnik</i>	114
4.1.4	Panikattacke	118
	<i>Methode 5: Körperbahnung</i>	123
4.1.5	Generalisierte Angststörung.....	125
4.2	Stress, Burnout oder Depression?.....	128
4.2.1	Einfach nur Stress?	129
	<i>Methode 6: Das Konzept der inneren Antreiber</i>	131
4.2.2	Brennen und ausbrennen	140
	<i>Methode 7: Die Wertehierarchie</i>	146
4.2.3	Depression	148
	<i>Methode 8: Zielearbeit</i>	151

4.3	Perfektionismus oder Zwang?.....	157
4.3.1	Perfekt oder fleißig?.....	158
	<i>Methode 9: Reframing von Glaubenssätzen</i>	160
4.3.2	Perfektion und Anpassung bis zum Umfallen?.....	165
	<i>Methode 10: Trance meets Walt-Disney-Methode</i>	168
4.3.3	Zwangsstörungen	172
	<i>Methode 11: Compulsion Blowout</i>	174
4.4	Schlechte Gewohnheiten oder Sucht?	179
4.4.1	Schlechte Angewohnheiten.....	180
	<i>Methode 12: Swish-Technik</i>	183
4.4.2	Missbrauch oder Abhängigkeit?.....	185
	<i>Methode 13: Der Ekel-Anker</i>	187
4.4.3	Was sucht die Sucht?	189
	<i>Methode 14: Das innere Team verhandelt Lösungen</i>	193
4.5	Trennung, Trauer oder Trauma?	196
4.5.1	Trennung.....	199
	<i>Methode 15: Der Horrorfilm</i>	200
4.5.2	Traurigkeit und Trauer	203
	<i>Methode 16: Trauerphasen-Intervention</i>	205
4.5.3	Trauma	208
	<i>Methode 17: Timeline mit Change History</i>	212
5.	Notfallkoffer	219
5.1	Kompasskalibration	219
5.1.1	Dokumentation und Reflexion nach dem Coaching.....	219
5.1.2	Supervision und Selbstreflexion des Coaches	222
5.2	Spezialkräfte.....	223
5.3	Notfälle.....	226
5.4	Grenzenlos.....	228
	Literatur.....	231
	Abbildungsverzeichnis	236
	Fragebögen und Musterformulare	237
	Danksagung.....	238
	Über die Autorin.....	239