

Inhalt

Die 8 wichtigsten Punkte zu diesem Buch im Überblick.....	12
Über die Begriffe »Coach« und »Coaching«	14
Herzlich willkommen	16

Coachingtage und Storys

21

COACHINGTAG 1

Ihr Anliegen und die erste Zieldefinition	23
An Lampenfieber stirbt man nicht	46

COACHINGTAG 2

Ihr Ziel endgültig festlegen	49
Warum es wichtig sein kann, einer Sehnsucht nachzugehen	63

COACHINGTAG 3

Ihren Ressourcenpool zusammenstellen und Hindernisse erkennen	67
Wie Ressourcen manchmal ganz nahe liegen können	84

COACHINGTAG 4

Austausch mit dem inneren Team	89
Der Nachbar	106

COACHINGTAG 5

Erstes Arbeiten am Aktionsplan	111
Und es geht doch!	128

COACHINGTAG 6

Am Aktionsplan feilen und Positivanrufe tätigen	131
Die Zugluft der Kritik	158

COACHINGTAG 7

Die Umsetzung vorbereiten und den Coachingabschluss feiern	163
Weniger ist mehr: Vom Wert des »Scheiterns«	180

Ergebnisse und Aktionsplan189

Mein Ziel	190
Mein Unterstützerteam	192
Meine Ressourcen	194
Mein inneres Team	196
Meine Negativ-Hebel	198
Meine Positiv-Hebel	199
Wesentliche Erkenntnisse	200
Aktionsplan	202
Ideenspeicher	204
Ideen für Anliegen und Themen für weitere Selbstcoachings	206