

Inhalt

Einige persönliche Worte vorab	9
1 ENTREE	11
1.1 Coaching	13
Coaching – ein persönliches Statement	13
Hilfreiche Rahmenbedingungen für gelingendes Coaching	14
1.2 Raum und Räume	18
Die dritte Dimension – mit Otto Hainzl im Gespräch über Raum und Räume	18
Der Raum aus der Sicht des Coachs	21
1.3 Das Modell des Coaching-Hauses	23
Das Modell	23
Anwendung und Nutzen des Haus-Modells	27
Aufbau der folgenden Kapitel	30
2 MENTALE KRAFTKAMMER	33
2.1 In the Zone – Mit mentaler Stärke zum sportlichen Erfolg	38
2.2 Methodische Möglichkeiten in der Mentalen Kraftkammer	40
2.3 Beispiele aus der Coaching-Praxis	44
Zuerst Entspannung, dann mentale Kräftigung	44
Moment of Excellence	48
Wie komme ich zu einer gesunden Coolness?	50
2.4 Abschließende Gedanken	52

3	INNERE SCHATZKAMMER	55
3.1	Das arme Mädchen und die verborgene Stimme	60
3.2	Methodische Möglichkeiten in der Inneren Schatzkammer	63
3.3	Beispiele aus der Coaching-Praxis	66
	Ein Schlüsselwort und weitere Ressourcen	66
	Nicht unterkriegen lassen!	68
	I am Superman	71
3.4	Abschließende Gedanken	73
4	SPIEGELKABINETT	75
4.1	Alpen-Fata-Morgana	80
4.2	Methodische Möglichkeiten im Spiegelkabinett	82
4.3	Beispiele aus der Coaching-Praxis	86
	Die Themen hinter den Themen	86
	Der blinde Fleck	88
	Wer könnte besser über mich Bescheid wissen als ich selbst?	90
4.4	Abschließende Gedanken	94
5	ZUKUNFTSWERKSTATT	97
5.1	Ins Stammbuch geschrieben – Wünsche für den weiteren Lebensweg	102
5.2	Methodische Möglichkeiten in der Zukunftswerkstatt	104

5.3 Beispiele aus der Coaching-Praxis	111
Raus aus der Komfortzone?	111
Der Weg zur Ernte	115
Schluss mit Unterforderung	118
5.4 Abschließende Gedanken	123
6 UMFELD UND ZWISCHENRÄUME	127
6.1 Die Kraft entsteht Dazwischen	132
6.2 Methodische Möglichkeiten in Umfeld und Zwischenräumen	135
6.3 Beispiele aus der Coaching-Praxis	138
Hierarchiestufen überspringen und Dreiecke schließen	138
Stakeholder-Analyse mit analogen Mitteln	139
Wie tickt bloß mein Chef?	143
6.4 Abschließende Gedanken	146
7 SPARRINGZONE	149
7.1 Eine Begegnung oder: Die Möglichkeit des Unmöglichen	154
7.2 Methodische Möglichkeiten in der Sparringzone	156
7.3 Beispiele aus der Coaching-Praxis	159
Die Dialektik der Veränderung	159
Abgang mit Würde	161
Bleib bei der Essenz!	163
7.4 Abschließende Gedanken	165

8 PANORAMAGARTEN	167
8.1 ›das projekt wachsen lassen‹ (Auszüge aus dem Logbuch)	172
8.2 Methodische Möglichkeiten im Panoramagarten	176
8.3 Beispiele aus der Coaching-Praxis	183
Strategiearbeit in Bewegung	183
Positionierung im agilen Unternehmen	185
Teamentwicklung durch Coaching	187
8.4 Abschließende Gedanken	190
9 KOMBINATION DER RÄUME	193
9.1 Beispiele aus der Coaching-Praxis	198
Alles da	198
Der richtige Halt	202
Neuausrichtung in der Geschäftsleitung	203
Was kann schon in einer halben Stunde passieren?	206
Dank	209
Literatur	211
Bildnachweis	213