

Wieso dieses Buch? .....	11
Einleitung.....	15
<b>TEIL I: DER JOB-COACHING-PROZESS .....</b>	<b>25</b>
<b>1. Das Kontraktverhältnis.....</b>	<b>26</b>
1.1 Die Beziehung Coach – Klient.....	26
1.2 Die Beziehungs-Tetrade im Job-Coaching .....	27
1.3 Virtuelle und reale Job-Coaching-Räume.....	29
<b>2. Den Anfang und den Schluss gestalten.....</b>	<b>36</b>
2.1 Der Anfang des Prozesses .....	36
2.2 Rapport, Pacing und Leading.....	38
2.3 Das Ende des Prozesses .....	39
<b>3. Leinen los für das Job-Coaching.....</b>	<b>41</b>
3.1 Die Schiffsreise des Job-Coachings.....	41
3.2 Der Prozess im Detail .....	42
3.3 Zielfindung .....	48
3.4 Ins Tun kommen – Prozessziele entwickeln und umsetzen .....	52
3.5 Coaching vs. Training.....	52
<b>4. Herausforderungen und Grenzen .....</b>	<b>54</b>
4.1 Grundwerte im Coaching .....	54
4.2 Der Umgang mit Hemmnissen im Job-Coaching.....	60
4.3 Grenzen: Wann macht ein Job-Coaching keinen Sinn (mehr)? .....	66
<b>5. Hilfreiche Denk- und Arbeitsmodelle.....</b>	<b>68</b>
5.1 Systemisches Denken und Kybernetik.....	68
5.2 Der Deming-Kreis .....	70
5.3 Die Logischen Ebenen.....	73
5.4 Das triadische Konzept.....	77

5.5	Die Theorie des Wandels .....	78
5.6	Das Lernzonenmodell.....	79
5.7	Die Phasen der Veränderung.....	80
5.8	Das Johari-Fenster – professionelles Feedback geben.....	82
5.9	Selbstkonzept, Selbstaufmerksamkeit und Selbstreflexion.....	85
<b>6.</b>	<b>Selbstfürsorge für Coachs .....</b>	<b>89</b>
6.1	Abgrenzung und Psychohygiene.....	89
6.2	Achtsamkeit.....	90
<b>TEIL II: METHODEN IM JOB-COACHING .....</b>		<b>93</b>
<b>7.</b>	<b>Gesprächstechniken .....</b>	<b>94</b>
7.1	Aktives Zuhören, Paraphrasieren und Spiegeln .....	94
7.2	Utilisieren .....	95
7.3	Reframing.....	95
7.4	Positive Gesprächsführung: Worte beeinflussen unser Denken.....	97
7.5	Klientenzentrierte Gesprächsführung .....	97
7.6	Motivierende Gesprächsführung.....	99
<b>8.</b>	<b>Fragetechniken .....</b>	<b>102</b>
8.1	Columbo oder Holmes? Zwei Haltungen – zwei Vorgehensweisen.....	103
8.2	Wie fragen Sie als Job-Coach? – Das Fragen-Sakko .....	104
<b>9.</b>	<b>Standortbestimmung.....</b>	<b>118</b>
9.1	Analyse.....	118
9.2	Analytisch-strukturierende Methoden.....	119
9.3	Kreative Methoden.....	125
<b>10.</b>	<b>Wertearbeit.....</b>	<b>132</b>
10.1	Werte-(Bewusstseins-)Ebenen.....	132
10.2	Mit Werten im Job-Coaching arbeiten .....	133

<b>11.</b>	<b>Biografiearbeit</b> .....	142
11.1	Was ist Biografiearbeit?.....	142
11.2	Biografiearbeit im Job-Coaching .....	142
<b>12.</b>	<b>Ressourcenarbeit</b> .....	151
12.1	Was sind Ressourcen und wofür müssen wir sie aktivieren?.....	151
12.2	Wie arbeiten wir mit Ressourcen im Job-Coaching?.....	152
<b>13.</b>	<b>Glaubenssatzarbeit</b> .....	165
13.1	Was sind Glaubenssätze?.....	165
13.2	Mit Glaubenssätzen im Job-Coaching arbeiten.....	166
<b>14.</b>	<b>Kompetenzanalyse</b> .....	169
14.1	Wozu dient eine Kompetenzanalyse? .....	169
14.2	Methoden der Kompetenzanalyse .....	169
<b>15.</b>	<b>Zielearbeit</b> .....	176
15.1	Ziele – der Kern im Job-Coaching-Prozess .....	176
15.2	Methoden der Zielearbeit .....	176
<b>16.</b>	<b>Storytelling</b> .....	189
16.1	Welche Wirkung haben Geschichten?.....	189
16.2	Mit Geschichten arbeiten .....	190
<b>17.</b>	<b>Konfliktbearbeitung</b> .....	198
17.1	Wenn Konflikte ins Job-Coaching hineinspielen.....	198
17.2	Methoden der Konfliktbearbeitung.....	198
<b>18.</b>	<b>Reflexion</b> .....	209
18.1	Blitzlicht .....	209
18.2	Wetterbericht .....	209
18.3	Bildkarten .....	210
18.4	Schuhe .....	211
18.5	Schlüssel.....	211
18.6	Symbol.....	212
18.7	Spruch.....	212

<b>19. Bewerbung</b> .....	213
19.1 Der schriftliche Teil: die Bewerbungsunterlagen.....	213
19.2 Der mündliche Teil: Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch.....	218
<b>Zu guter Letzt</b> .....	230
<b>Anhang</b> .....	233
Webadressen.....	233
Sozialkompetenzen.....	236
Kompetenzliste.....	236
Werteliste.....	240
Lösung Rätsel.....	242
Quellen- und Literaturverzeichnis.....	243
Index.....	246
Die Autorinnen.....	250