

Vorwort	7
Einleitung	9

I – Tipps und Checklisten für das Online-Coaching

Sieben Tipps für das Online-Coaching	14
Checklisten für das Online-Coaching	17
Checkliste zu Beginn des Gesamt-Coaching-Prozesses	17
Checkliste zu Beginn der Online-Coaching-Session	18

II – Methoden für das Online-Coaching

Methoden-Übersicht	22
--------------------------	----

Kapitel 1 – Grundlagen-Methoden für das Online-Coaching

1.1	Bezugspunkte für einen wirkungsvollen Einsatz videobasierter Kommunikationstools von <i>Alexander Martin</i>	29
1.2	Die coachende Person ist das wichtigste Werkzeug von <i>Volker Tepp</i>	37
1.3	Die 4. Dimension von <i>Ralf Gasche</i>	43
1.4	Ethische Qualitätssicherung im Online-Coaching von <i>Jürgen Bache</i>	52
1.5	Visualisierung im Online-Coaching von <i>Elke Berninger-Schäfer</i>	60

Kapitel 2 – Einsteiger-Methoden für das Einzelcoaching

Zum Beginn des Coaching-Prozesses

2.1	Die Zieldefinition nach der S.M.A.R.T.S.-Methode von <i>Tara Gupta</i>	71
2.2	Life-Board: Plakatwand des Lebens von <i>Arnd Albrecht</i>	77
2.3	Online-Dating mit sich selbst von <i>Verena Ströhuber</i>	85
2.4	Moving Motivators von <i>Maik Luxa</i>	90
2.5	Die grüne Landkarte von <i>Evelyn Albrecht</i>	95
2.6	Energieräuber identifizieren und verbannen von <i>Michael Dobmeier</i>	102
2.7	Die Karriere-Matrix (Persönliche SWOT) von <i>Arnd Albrecht</i>	108
2.8	Gewaltfreie Kommunikation als Online-Methode von <i>Hanna Liebgen</i>	115
2.9	Daily Positive Selfevaluations and Reinforcements (DPS) von <i>Uwe Böning</i>	122

Im Coaching-Prozess

2.10	Fear Setting von <i>Daniel Hommel</i>	133
2.11	Das Online-Team-Board im Einzelcoaching von <i>Evelyn Albrecht</i>	140
2.12	Yuimaru – The Spirit of Cooperation von <i>Boni Alexandra Hock</i>	146
2.13	Das Refinement meines Themenspeichers von <i>Markus Reich</i>	152
2.14	High-Lights/Low-Lights von <i>Udo Schneiderbanger</i>	158
2.15	Mein kleinstmögliches realisierbares Thema von <i>Markus Reich</i>	161

Kapitel 3 – Profi-Methoden für das Einzelcoaching

Zum Beginn des Coaching-Prozesses

3.1	Was ist mir wirklich wichtig? Persönliche Werte identifizieren und greifbar machen von <i>Florian Prittwitz-Schlögl</i>	169
3.2	Ikigai – wofür stehe ich morgens auf? von <i>Carolin Brunnbauer</i>	174
3.3	The Shine of Mazu – für mehr Synergiliance von <i>Monika Picker</i>	182
3.4	Lebensregelmedaille von <i>Matthias Flakowski</i>	190
3.5	The Hat Shop von <i>Arnd Albrecht</i>	197
3.6	Eine neue Perspektive auf Entscheidungen von <i>Florian Prittwitz-Schlögl</i>	205
3.7	Online-Coaching mit Lego® Serious Play® von <i>Doris van de Sand</i>	211

Im Coaching-Prozess

3.8	Bild- und Objektbeschreibung als Schlüssel zu motivierenden Stimuli und Hintergrundthemen von <i>Alexander Brungs</i>	221
3.9	Der Perspektivenstrauß von <i>Sonja Krönung</i>	226
3.10	Das verborgene Selbst von <i>Silvia Jander</i>	232
3.11	Das Selbstbild von <i>Petra Lienhop</i>	238
3.12	Changing Hats von <i>Evelyn Albrecht</i>	244
3.13	KAIROS-Methode – das biografische Karriere-Coaching-Tool von <i>Ursula Wagner</i>	250
3.14	Ich schaue dir in die Augen, Kleines – Aktivierung von Fremd- und Eigenwahrnehmung von <i>Susanne Lübben</i>	256
3.15	Integratives Entscheidungs- und Selbstmanagement von <i>Markus Eckstein</i>	263
3.16	Mit agilen Ritualen zur idealen Woche von <i>Stefan Wirths</i>	271

Kapitel 4 – Methoden für das Online-Teamcoaching

4.1	Sprachlos	
	<i>von Susanne Klein</i>	281
4.2	Skalierung mit Online-Tools	
	<i>von Stefan Heßler</i>	285
4.3	LoC – Lighthouse of Change*	
	<i>von Heidrun und Frank Strikker</i>	289
4.4	Kollegiale Fallberatung	
	<i>von Barbara Klinke</i>	295
4.5	Kompetenzbasierte Identifikation weiteren Teamentwicklungs-Potenzials	
	<i>von Florian Schmitz-Remberg</i>	301
4.6	RECAP-Quiz	
	<i>von Isabel Hammermann-Merker</i>	308
4.7	Das Lösungspoker	
	<i>von Kirsten Dierolf</i>	314

III – Autorinnen und Autoren

Autorenporträts	319
-----------------------	-----