Inhaltsverzeichnis

1	**Was heißt eigentlich nachhaltiges systemisches Coaching?**	1
1.1	**Coaching im Allgemeinen**	2
1.2	**Was ist systemisches Coaching?**	6
1.3	**Welche Themen gibt es beim Coaching?**	12
1.4	**Was ist „nachhaltiges" systemisches Coaching?**	14
2	**Wie geht ein Coach vor?**	19
3	**Wo stehe ich aktuell?**	29
3.1	**Bestandsaufnahme**	30
3.2	**Warum Entscheidungen so wichtig sind?**	45
4	**Was will ich ändern und wie?**	51
4.1	**Wie setze ich Prioritäten?**	52
4.2	**Ohne Mut geht es nicht – schädliche Muster aufdecken**	58
4.3	**Im Bereich Kommunikation**	64
4.3.1	Das eigene Kommunikationsverhalten verstehen	65
4.3.2	Jeder braucht seinen eigenen Weg der Kommunikation	72
4.3.3	Schwierige Gespräche stehen an	78
4.3.4	Wie kritisiere ich, ohne zu verletzen?	83
4.3.5	Wie gehe ich mit Emotionen bei Gesprächspartnern um?	89
4.3.6	Wie sage ich auch einmal „Nein"?	94
4.4	**Im Bereich – Familie und soziales Umfeld**	99
4.4.1	Zeitfenster planen für die Familie	99
4.4.2	Wie löse ich das Problem, dass es zu viel Stress im Alltag gibt?	103
4.4.3	Wie löse ich alltägliche Konflikte	113
4.4.4	Wo finde ich soziale Kontakte?	120
4.5	**Im Bereich – Beruf und Führungsfragen**	123
4.5.1	Stress im Beruf	123
4.5.2	Problem im Team?	132
4.5.3	Konflikte mit Mitarbeitern	135
4.6	**Im Bereich – mein Äußeres – Gesundheit**	140
4.6.1	Selbstliebe	140
4.6.2	Wie will ich aussehen – wie fühle ich mich wohl?	142
4.7	**Im Bereich – Zukunft**	145
4.7.1	Zukunftsangst	145
4.7.2	Resignation nach Verlust – Neuanfang	149
5	**Was wäre, wenn ich nicht weiterkomme?**	157
6	**Belohnung für Etappenziele**	163
	Serviceteil	
	Literatur	170
	Stichwortverzeichnis	171

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1172616892

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK