

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>PROLOG</b>	9
<b>2</b>	<b>VORWORTE</b>	10
	Vorwort Ina Jungbluth	10
	Vorwort Friedrich Ortlieb	11
<b>3</b>	<b>EINLEITUNG</b>	14
<b>4</b>	<b>FUNKTIONSWEISE DER COACHING·DISC</b>	16
4.1	Der Ich-Stein und Gefühle	19
4.2	Die fünf Komponenten der Fragestellungen	20
4.2.1	Formen und Formate	20
4.2.2	Farben und ihre Vielfalt	22
4.2.3	Distanzen und Positionen	25
4.3	Erste Schritte in die Praxis	29
4.3.1	Stille und Spiel	29
4.3.2	Ausgangspunkt: Ist-Situationen	31
	▶ Guide 1: Ist-Situation oder „Problem erkannt, Problem gebannt“	32
4.3.3	Fragen: Was noch?	33

<b>5 ICH ALS COACH</b>	36
<b>5.1 Briefing-Gespräche</b>	40
▶ Guide 2: Briefing-Gespräch oder „Habe ich Sie richtig verstanden?“	41
<b>5.2 Probehandeln</b>	42
▶ Guide 3: Probehandeln oder „Sicher ist sicher“	43
<b>5.3 Entscheidungsvorbereitung</b>	44
▶ Guide 4: Prioritäten setzen oder „Die drei Entscheidungskriterien“	44
▶ Guide 5: Das Werte-Mandala oder „Was ist mir was wert?“	47
<b>5.4 Entscheidungsfindung</b>	49
▶ Guide 6: Das Entscheidungsrad oder „Das Plus-Minus-Rad“	49
▶ Guide 7: Die richtige Entscheidung oder „Farbe bekennen“	51
<b>5.5 Visionsarbeit</b>	52
▶ Guide 8: Visionsuche oder „Wie es sein könnte“	53
<b>6 ICH MIT MIR</b>	55
<b>6.1 Denkhilfe – Brainstorming mit mir</b>	58
▶ Guide 9: Brainstorming oder „Idee will-kommen“	59
<b>6.2 Probehandeln oder „Der Angst den Schrecken nehmen“</b>	60
<b>6.3 Stressreduktion</b>	61
▶ Guide 10: Work-Live-Balance oder „Job, Familie und ich“	62
▶ Guide 11: Stressreduktion oder „Stress lass nach!“	64
<b>6.4 Tagesplanung</b>	66
▶ Guide 12: Tagesplanung oder „Gelassen in den Tag gehen“	66

<b>6.5 Lösungs(er)findung</b>	67
▶ Guide 13: Lösungs(er)findung	69
<b>6.6 Ich und mein Team</b>	70
▶ Guide 14: Ich und mein Team	70
<b>6.7 Meine Potenzialanalyse</b>	71
▶ Guide 15: Meine Potenzialanalyse oder „Wer bin ich?“	72
<b>7 ICH ALS TEAMLEITERIN ODER MODERATOR</b>	74
<b>7.1 Visualisieren im Team</b>	76
▶ Guide 16: Visualisieren im Team	77
<b>7.2 Projektbesprechung im Team</b>	78
▶ Guide 17: Projektbesprechung	78
<b>7.3 Stimmungsmesser</b>	79
▶ Guide 18: Stimmungsmesser	79
<b>8 EPILOG</b>	81
Ein Beispiel aus der Praxis	81
<b>9 LITERATUREMPFEHLUNGEN</b>	84