

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>NLP Dilts – die logischen Ebenen</b>	<b>7</b>
2.1	Leitsatz der Methode	7
2.2	Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	8
2.3	Ablauf und Struktur der Methode	9
2.4	Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	14
	Literatur	15
<b>3</b>	<b>SWOT-Analyse</b>	<b>17</b>
3.1	Leitsatz der Methode	17
3.2	Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	18
3.3	Ablauf und Struktur der Methode	19
3.4	Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	20
	Literatur	21
<b>4</b>	<b>NLP-Meta-Ziel</b>	<b>23</b>
4.1	Leitsatz der Methode	23
4.2	Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	25
4.3	Ablauf und Struktur der Methode	26
4.4	Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	27
	Literatur	27
<b>5</b>	<b>Aspektbezogene Emotionale Kommunikation (AEK) inklusive Inneres Team</b>	<b>29</b>
5.1	Leitsatz der Methode	29
5.2	Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	30
5.3	Ablauf und Struktur der Methode	31
5.4	Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	35
	Literatur	35
		IX

<b>6 Johari-Fenster</b>	37
6.1 Leitsatz der Methode	37
6.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	38
6.3 Ablauf und Struktur der Methode	39
6.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	41
Literatur	42
<b>7 Rubikon-Modell</b>	43
7.1 Leitsatz der Methode	43
7.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	44
7.3 Ablauf und Struktur der Methode	45
7.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	46
Literatur	46
<b>8 Die fünf Säulen der Identität</b>	47
8.1 Leitsatz der Methode	47
8.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	49
8.3 Ablauf und Struktur der Methode	50
8.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	52
Literatur	52
<b>9 Systemisches Gespräch – systemisches Coaching</b>	53
9.1 Leitsatz der Methode	53
9.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	55
9.3 Ablauf und Struktur der Methode	55
9.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	56
Literatur	57
<b>10 RAFAEL-Methode</b>	59
10.1 Leitsatz der Methode	59
10.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	60
10.3 Ablauf und Struktur der Methode	61
10.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	62
Literatur	62
<b>11 Neun Stufen der Konflikteskalation</b>	63
11.1 Leitsatz der Methode	63
11.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund)	64
11.3 Ablauf und Struktur der Methode	66
11.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden	69
Literatur	70

<b>12 Harvard-Methode</b> .....	71
12.1 Leitsatz der Methode .....	71
12.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	72
12.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	73
12.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	74
Literatur .....	75
<b>13 Zirkuläres Interview</b> .....	77
13.1 Leitsatz der Methode .....	77
13.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	78
13.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	79
13.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	79
Literatur .....	80
<b>14 Gewaltfreie Kommunikation – Feedback geben</b> .....	81
14.1 Leitsatz der Methode .....	81
14.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	82
14.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	83
14.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	85
Literatur .....	86
<b>15 „Goal Setting“ – vielfältige Varianten für das Erreichen von Zielen!</b> .....	87
15.1 Leitsatz der Methode .....	87
15.2 Ursprung der Methode(n) (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	88
15.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	89
15.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	91
Literatur .....	91
<b>16 S.M.A.R.T.-Methode – Specific Measurable Accepted Realistic Timely</b> ....	93
16.1 Leitsatz der Methode .....	93
16.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	95
16.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	96
16.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	98
Literatur .....	98
<b>17 Walt-Disney-Strategie</b> .....	101
17.1 Leitsatz der Methode .....	101
17.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	102
17.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	103
17.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	106
Literatur .....	106

<b>18 Target Coaching</b> .....	107
18.1 Leitsatz der Methode .....	107
18.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	109
18.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	109
18.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	112
Literatur .....	112
<b>19 Lösungsorientierte Kurzzeitberatung</b> .....	113
19.1 Leitsatz der Methode .....	113
19.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	114
19.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	114
19.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	116
<b>20 Sechs Stufen der Veränderung</b> .....	117
20.1 Leitsatz der Methode .....	117
20.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	118
20.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	119
20.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	123
Literatur .....	124
<b>21 Kompetenzkarte</b> .....	125
21.1 Leitsatz der Methode .....	125
21.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	126
21.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	127
21.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	127
Literatur .....	128
<b>22 Moment of Excellence</b> .....	129
22.1 Leitsatz der Methode .....	129
22.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	130
22.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	131
22.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	133
Literatur .....	133
<b>23 Ressourcenanalyse – Ressourcenarbeit (Coping)</b> .....	135
23.1 Leitsatz der Methode .....	135
23.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	136
23.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	137
23.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	138
Literatur .....	139

---

<b>24 Motivatorenanalyse</b> .....	141
24.1 Leitsatz der Methode .....	141
24.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	142
24.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	144
24.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	145
Literatur .....	146
<b>25 Biografie-Arbeit</b> .....	147
25.1 Leitsatz der Methode .....	147
25.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	148
25.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	149
25.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	149
Literatur .....	150
<b>26 Lebenszeituhr/Lebensstrahl</b> .....	151
26.1 Leitsatz der Methode .....	151
26.2 Ursprung der Methode (psychologischer/wissenschaftlicher Hintergrund) .....	152
26.3 Ablauf und Struktur der Methode .....	152
26.4 Einsatzgebiet (der Methode) und weiterführende Methoden .....	153
Literatur .....	154

Individuelle Persönlichkeitsentwicklung: Growing by  
Transformation

Quick Finder — Die wichtigsten Tools im Business  
Coaching

Eremit, B.; Weber, K.F.

2016, XVIII, 154 S. 27 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-09452-2