
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Das Coaching-Konzept	3
3	Der Veränderungsprozess: Hilfe zur Selbsthilfe	9
4	Die Methodenauswahl	13
4.1	Verringerung von Aufmerksamkeitsschwächen	13
4.2	Verringerung der Hyperaktivität	18
4.3	Verringerung der Impulsivität	22
5	Coach oder Couch? – Psychotherapie versus Coaching	33
6	Fazit und Perspektive	37
	Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können	41
	Literaturverzeichnis	43

Coach statt Couch

Wie Coaching Menschen mit ADHS-Symptomen wirksam
unterstützen kann

Hinkelmann, R.

2016, XI, 46 S. 7 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-13509-6