

# Sabine Asgodom

## So coache ich

25 überraschende Impulse,  
mit denen Sie  
erfolgreicher werden

Kösel



159.31

# Inhalt

<b>Einleitung: Coaching-Impulse</b>	7
<b>Lösungsorientiertes Kurzcoaching in der Praxis</b>	10
<b>Mein Weg zum Coachen</b>	15
<b>Wie geht eigentlich Coachen?</b>	19
<b>Der innere Coach: Wer mit sich selbst spricht, kommt weiter</b>	28
<b>Denken ist toll, Handeln ist besser</b>	32
<b>Veränderung in fünf Minuten?</b>	39
<b>Acht Prinzipien des Coachens</b>	43
<b>Test: Sind Sie ein guter Coach?</b>	58
<b>Lösungen mit Methode</b>	61
Die LOKC-Strategie 1: Lösungen finden - aber die eigenen! 64	
Die LOKC-Strategie 2: Orientierung bieten - Perspektiven machen froh! 72	
Die LOKC-Strategie 3: In der Kürze liegt die Würze 77	
<b>25 Coaching-Impulse</b>	85
1. Das Alternativrad 85	
2. Die Kamelpfad-Strategie 92	
3. Die Feenfrage 97	
4. Der Küchentisch-Überblick 102	
5. Die Madonna-Methode 108	
6. Das Ärgermanagement 113	
7. Das Motivationsraster 117	

- 8. Die Ja-aber-Technik 125
- 9. Die Fehlersonne 131
- 10. Die Happy Hour 138
- 11. Das 3-Millionen-Euro-Spiel 143
- 12. Die 7-A-Methode 147
- 13. Die Wer-führt-Frage 148
- 14. Die Visionsreise 153
- 15. Das Puzzle-Leben 156
- 16. Der Schwarmintelligenz-Kick 160
- 17. Die Stärkenanalyse 164
- 18. Die Lebenswunsch-Liste 170
- 19. Die aktive Gedankenhygiene 174
- 20. Der Perspektivwechsel 176
- 21. Die Glückskurve 180
- 22. Der Dreisprung zur Veränderung 185
- 23. Der Ich-bin-doch-nicht-blöd-Ausweg 188
- 24. Die Akzeptanz-Kraft 192
- 25. Die Mini-Mäuseschritt-Technik 196
- Jetzt wissen Sie, wie ich coache 198

**Führungskräfte als Coaches: Mut zur**

**Menschlichkeit** 199

Vom Kritiker zum Coach 202

Vom »Push« zum »Pull« 208

**Möchten Sie selbst Coach werden?** 213

**Hinweise für professionelle Coaches** 215

**Dankbarkeit macht glücklich** 217

**Literaturhinweise** 219