

# Inhalt

<b>Selbstcoaching: Hilfe zur Selbsthilfe</b>	<b>5</b>
▪ Was Coaching leisten kann	6
▪ Die Grenzen des Selbstcoachings	13
▪ Die Vorteile des Selbstcoachings	18
<b>Ein Coaching-Modell gibt Orientierung</b>	<b>21</b>
▪ SIZE Prozess®: das Modell vom Inneren Parlament	22
▪ Wie uns das Innere Parlament motiviert	26
▪ Wie sieht Ihr Inneres Parlament aus?	30
▪ Sorgen Sie gut für Ihre Bedürfnisse	33
▪ Flow	37
<b>Kleine Coaching-Impulse mit großer Wirkung</b>	<b>43</b>
▪ Wie Selbstcoaching-Übungen funktionieren	44
▪ Zeit und Raum für ein Coaching finden	46
▪ Eine angenehme Atmosphäre schaffen	47
▪ Mehr Zeit und Energie für die eigenen Aufgaben	51
▪ Ins innere Gleichgewicht kommen	55
▪ Das Unbekannte managen	66
▪ Neue Standards setzen	72
▪ Hin zu einer besseren Lern- und Fehlerkultur	77
▪ Kraft tanken	82
▪ Schneller zum Ziel mit dem passenden Stil	86
▪ Runter vom Gaspedal und auftanken	91
▪ Wieder mehr Freude und Spaß bei der Arbeit	94
▪ Anders denken – neue Wege finden	96

---

<b>Intensiv-Coaching für Job und Karriere</b>	<b>101</b>
▪ Wochenprogramm 1: Stärken und Talente richtig einsetzen	102
▪ Wochenprogramm 2: Arbeit besser organisieren	108
▪ Literatur	125