

# Helen Frei

# Fabel-haftes Coaching

Tiergeschichten für Manager

Gerling Akademie Verlag

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	15
Einleitung . . . . .	17
Erstes Kapitel	
Teil 1: Geschichte	
Vom Goldfisch, der kein Frosch werden wollte. . . . .	19
Teil 2: Reflexion der Geschichte	
Die eigene Berufung finden und ihr folgen. . . . .	25
Einleitung . . . . .	25
Die Vorgehensweise im Überblick . . . . .	29
Hinweise zum Durcharbeiten der Reflexion . . . . .	30
Erster Schritt	
Den Ist-Zustand reflektieren . . . . .	31
Tätigkeiten, in denen Sie aufgehen — das Fließen. . . . .	31
Übung 1: Eigene Erfahrungen des Fließens identifizieren. . . . .	32
Reflexion der Übung . . . . .	33
Ihre momentanen Möglichkeiten, ins Fließen zu kommen . . . . .	33
Möglichkeiten der Verbesserung . . . . .	33
Denkpause. . . . .	34
Zweiter Schritt	
Neue Perspektiven suchen für Ihre berufliche Zukunft . . . . .	35
Selbstbestimmung . . . . .	35
Übung 2: Das Angebot des Hans Glück. . . . .	36
Reflexion der Übung . . . . .	37
Was Sie festhalten, was Sie loslassen wollen und was Sie sich Neues wünschen. . . . .	37

Denkpause . . . . .	39
Dritter Schritt	
Wünsche auf ihre Realisierbarkeit hin prüfen . . . . .	40
Die Rollen der Persönlichkeit . . . . .	40
Übung 3: Wünsche für Ihre berufliche Zukunft bewerten . . . . .	43
Reflexion der Übung . . . . .	43
Kosten und Nutzen der Realisierung Ihrer Wünsche. . . . .	43
Auswirkungen auf Ihr Umfeld. . . . .	44
Denkpause . . . . .	45
Vierter Schritt	
Sich anhand der eigenen Zukunftsvision neu orientieren . . . . .	46
Sich die Zukunft bildhaft vorstellen. . . . .	46
Übung 4: Das Malen Ihrer Zukunftsvision . . . . .	47
Reflexion der Übung . . . . .	48
Ihre Zukunftsvision — Bestätigung Ihrer Pläne oder Auslöser von Bedenken? . . . . .	48
Denkpause . . . . .	49
Fünfter Schritt	
Ihre Vorhaben umsetzen . . . . .	51
Der Aktionsplan . . . . .	51
Übung 5: Den Aktionsplan erstellen. . . . .	52
Reflexion der Übung . . . . .	53
Hindernisse und Hilfen bei der Umsetzung des Aktionsplans . . . . .	53
Denkpause . . . . .	53
Ausblick . . . . .	55

Zweites Kapitel  
Teil 1: Geschichte

Der Packesel. . . . . 57

Teil 2: Reflexion der Geschichte

Den Weg der Überlastung verlassen und die Straße zum  
Erfolg entdecken. . . . . 64

Einleitung. . . . . 64

Die Vorgehensweise im Überblick. . . . . 68

Erster Schritt

Die Standortbestimmung. . . . . 69

Rollenverhalten und persönliches Gleichgewicht. . . . . 69

Übung 1: Die Rollen in Ihrem Leben betrachten. . . . . 70

    Reflexion der Übung. . . . . 71

    Wie ausgewogen leben Sie Ihre verschiedenen Rollen aus? . . . . . 71

Denkpause. . . . . 72

Zweiter Schritt

Die Formulierung von Lebensgrundsätzen. . . . . 73

Lebensgrundsätze als Ausdruck von Erfolg. . . . . 73

Übung 2: Lebensgrundsätze schriftlich fixieren. . . . . 74

Denkpause. . . . . 76

Dritter Schritt

Aus den Lebensgrundsätzen Werte ableiten. . . . . 77

Was genau sind Werte? . . . . . 77

Übung 3: Werte benennen. . . . . 79

    Reflexion der Übungen 2 und 3. . . . . 80

    Welche Gefühle rufen Ihre Lebensgrundsätze und  
    Ihre Werte hervor? . . . . . 80

Denkpause. . . . . 81

Vierter Schritt	
Ihre Werte umsetzen . . . . .	82
Was die Umsetzung Ihrer Werte begünstigt . . . . .	82
Übung 4: Reflektiert handeln . . . . .	84
Reflexion der Übung . . . . .	85
Wie geübt sind Sie darin, das zu tun, was Sie tun wollen? . . . . .	85
Denkpause. . . . .	86
Fünfter Schritt	
Das Gleichgewicht finden und ausgewogen leben. . . . .	87
Die verschiedenen Ebenen Ihres Daseins. . . . .	87
Übung 5: Die Ebenen Ihres Daseins ausbalancieren. . . . .	89
Reflexion der Übung . . . . .	91
Ihr bisheriger Umgang mit den Ebenen Ihres Daseins. . . . .	91
Ihr künftiger Umgang mit den Ebenen Ihres Daseins. . . . .	91
Denkpause. . . . .	92
Ausblick. . . . .	93
Drittes Kapitel	
Teil 1: Geschichte	
Der Papagei und die Affen. . . . .	95
Teil 2: Reflexion der Geschichte	
Wie Sie die Kraft der Gefühle nutzen können. . . . .	104
Einleitung . . . . .	104
Die Vorgehensweise im Überblick . . . . .	107
Erster Schritt	
Sich den Stellenwert der Gefühle bewußt machen. . . . .	108
Auswirkungen von Gefühlen. . . . .	108
Übung 1: Die Gefühle eines Tages reflektieren. . . . .	110
Reflexion der Übung . . . . .	111
Welchen Zugang haben Sie zu Ihren Emotionen? . . . . .	111

Denkpause . . . . .	.112
Zweiter Schritt	
Gefühle bewußt wahrnehmen . . . . .	.113
Auf den Gefühlsstrom achten . . . . .	.113
Übung 2: Bewußt wahrnehmen, bewußt fühlen. . . . .	.114
Reflexion der Übung . . . . .	.116
Welche Impulse sind aus Ihren Wahrnehmungen entstanden? ..	116
Denkpause . . . . .	.117
Dritter Schritt	
Gefühle zum Ausdruck bringen. . . . .	.118
Die Äußerung von Gefühlen zum Vorteil werden lassen. . . . .	.118
Übung 3: Für Ihre Gefühle die treffenden Worte wählen. . . . .	.122
Reflexion der Übung . . . . .	.123
Was tun Sie, damit sich Ihre Offenheit positiv auswirkt? . . . . .	.123
Denkpause . . . . .	.124
Vierter Schritt	
Ihre Intuition stärken und bei Entscheidungen einsetzen. . . . .	.125
Verstand und Gefühl - eine synergetische Verbindung. . . . .	.125
Übung 4: Aus der Kraftquelle Ihrer Intuition schöpfen. . . . .	.127
Reflexion der Übung . . . . .	.128
Wie gut können Sie sich auf Ihre Intuition einlassen? . . . . .	.128
Denkpause . . . . .	.129
Ausblick . . . . .	.130

Viertes Kapitel  
Teil 1: Geschichte

Der Hahn auf dem Mist . . . . . 131

Teil 2: Reflexion der Geschichte

Wie Sie Ihr Beziehungsnetz festigen und ausbauen können. . . . . 138

Einleitung . . . . . 138

Die Vorgehensweise im Überblick. . . . . 142

Erster Schritt

Das eigene Beziehungsnetz kritisch betrachten . . . . . 143

Wie Ihr Beziehungsnetz beschaffen ist, bestimmen Sie!. . . . . 143

Übung 1: Sich das eigene Beziehungsnetz vor Augen führen. . . . . 145

Reflexion der Übung . . . . . 146

Wie tragfähig ist Ihr Beziehungsnetz?. . . . . 146

Was möchten sie spontan an Ihrem Beziehungsnetz ändern?... 146

Denkpause. . . . . 147

Zweiter Schritt

Sich auf Andersdenkende einlassen. . . . . 148

Die vier Ebenen der Interaktion . . . . . 148

Übung 2: Die Sichtweise eines anderen einnehmen. . . . . 152

Reflexion der Übung. . . . . 153

Wie gut konnten Sie sich in die andere Person hineinversetzen?. 153

Wie können Sie diese Übung im Alltag umsetzen?. . . . . 153

Denkpause. . . . . 154

Dritter Schritt

Vielfalt im Team als Ressource nutzen . . . . . 155

Nicht auf Ähnlichkeiten, sondern auf die Unterschiede bauen . . . . . 155

Übung 3: Unterschiedliche Stile im Team und im Umfeld	
erkennen und nutzen. . . . .	.157
Reflexion der Übung. . . . .	.159
Wie intensiv haben Sie die einzelnen Mitglieder im Team	
bisher wahrgenommen?. . . . .	.159
Wie können Sie die Vielfalt im Team künftig stärker nutzen? . . .	.159
 Denkpause. . . . .	 .160
 Ausblick. . . . .	 .161
 Fünftes Kapitel	
Teil 1: Geschichte	
Der Spatz und die Schnecke. . . . .	.163
 Teil 2: Reflexion der Geschichte	
Wie Sie Dialoge wertschätzend und schöpferisch führen können . . .	.172
 Einleitung. . . . .	 .172
Die Vorgehensweise im Überblick. . . . .	.176
 Erster Schritt	
Den Selbstdialog führen. . . . .	.177
Das innere Team. . . . .	.177
 Übung 1: Im fließenden Schreiben eine innere Teamsitzung halten	180
Reflexion der Übung. . . . .	.181
Wer hat sich in Ihrer inneren Teamsitzung zu Wort gemeldet?. . .	.181
Welche Erkenntnisse haben Sie aus Ihrer inneren Teamsitzung	
gewonnen?. . . . .	.181
 Denkpause. . . . .	 .182
 Zweiter Schritt	
Absicht und Verhalten in Einklang bringen. . . . .	.183
Das Modell der Verhaltensvarianten. . . . .	.183

Übung 2: Sich Verhaltensvarianten bewußt machen und diese gezielt einsetzen . . . . .	186
Reflexion der Übung . . . . .	187
Welche Verhaltensvarianten haben Sie weitergebracht und welche nicht? . . . . .	187
Was soll anders werden? . . . . .	187
Denkpause . . . . .	188
Dritter Schritt	
Zuhören — die hohe Kunst des »Nichts-Tuns« praktizieren . . . . .	189
Zuhören kann nur, wer zuhören will. . . . .	189
Übung 3: Hören auf den anderen und auf sich selbst . . . . .	193
Reflexion der Übung . . . . .	194
Wie gut haben Sie zugehört? . . . . .	194
Wo möchten Sie mit Verbesserungen ansetzen? . . . . .	194
Denkpause . . . . .	195
Vierter Schritt	
Eigene Anliegen zur Sprache bringen. . . . .	196
Das »Modell der Gewaltfreien Kommunikation« . . . . .	196
Übung 4: Gewaltfrei Einfluß nehmen . . . . .	199
Reflexion der Übung . . . . .	200
Welche Erfahrungen haben Sie mit dem »Modell der Gewaltfreien Kommunikation« gemacht? . . . . .	200
Wie wollen Sie diese Erfahrung in Zukunft nutzen? . . . . .	200
Denkpause . . . . .	201
Ausblick . . . . .	202
Epilog . . . . .	204
Anhang . . . . .	206
Literatur . . . . .	212
Dank . . . . .	215