

Inhalt

Vorwort für Dornröschen	9
Coaching? Für Frauen?	9
1 Denk dich stark!	13
Du bist Coachin	13
Selbstcoaching funktioniert	15
Einstellungen sind wichtiger als Tatsachen	16
Einstellungen regieren die Welt	19
Ein wunderbarer Katalog: konstruktive Einstellungen	20
Mach deine Einstellungen fit!	22
Welche Einstellung wählst du?	24
Fünf Aufwärts-Einstellungen	26
Was denkst du gerade?	30
2 Sei so klar!	33
Was wünschst du dir vom Leben?	33
Die innere Auftragsklärung	34
Das Leben klären	36
Was ist dein Auftrag?	38
Die Struktur der Welt	39
Verhandle – mit dir!	40
Die inneren Abers	42
Die großen Fragen	45
Die innere Erlaubnis	47
Stark und klar	47
3 Wecke deine Kraft!	49
Das schwache Geschlecht	49
Verwandle deinen Zweifel!	51
Red dir gut zu!	54
Mit einem guten Gefühl	56
Die Macht der Erwartung	57

Deine beste Freundin	59
Vergleich dich richtig!	59
Das Streisand-Prinzip	60
Stärken rechtfertigen	62
Die große weibliche Schwäche	64
Universelle Stärken	64
4 Räum Steine weg!	67
Erkenne, was dich bremst!	67
Die Hürdenläuferin	68
Erfasse die Anforderungen!	70
7 Versuche	71
Wer schreibt, die bleibt	72
Denk in Prioritäten!	75
Fokussier dich!	76
Atomisiere Ziele und Hindernisse!	77
Der beste Tipp: Mach!	78
Hindernis? Aufgabe!	79
5 Bau dich auf!	81
Geh dir selbst aus dem Weg!	81
Warum tust du dir das an?	86
So motivierst du dich	88
Killer-Einstellungen	89
Wut ist besser als Zweifel	90
Weiblicher Perfektionismus	94
Der schönste Platz auf Erden	97
Hindernis-Training	99
6 Frag dich durch!	101
Wer fragt, die führt	101
Frag bloß nicht!	104
Vertrau dir!	106
In der Ruhe liegt die Frage	108
Die innere Zicke verzaubern	109

Gute Fragen	110
Lasst uns fragen!	116
7 Red dich raus!	117
Die Macht deiner Worte	117
Sprich dich stark!	119
Warum magst du dich nicht?	120
Was denkst du von dir?	122
Red glaubwürdig!	124
Red mit dir, wenn es dick kommt!	125
Verweigere Introjekte!	126
Aktiviere den Affekt!	127
Formuliere handlungsorientiert!	128
Direktes Reden.	129
Schnelle Tipps zum Change-Talk.	130
Die Shakespeare-Strategie	132
Finde dein Zauberwort!	133
8 Pack's an!	135
Technik, nicht Talent	135
Hör auf dich!	137
Mood Management.	138
Gefühle zaubern: Verbalprägung.	139
Wenn sie dir krumm kommen: Reframe!	140
Feedback ist Holschuld	141
Willst du das?	142
Change History	142
Schwachstellen-Alltagstraining.	143
Richtig trainieren.	144
Die FBI-Technik	145
Die BeST-Technik.	146
Was ist deine eigentliche Aufgabe?	147
Der Fragen-Finder	148
Whatever it takes	149
Mach's mit!	150

9 Mach weiter so!	151
Wann soll ich mich coachen?	151
Erlaube es dir! Entscheide dich!	152
Die eigentliche Motivation.	153
Mach dich auf was gefasst!	155
Die Einsamkeit der Träumerin	156
Selbstwirksamkeit	158
Finde das rechte Maß!	160
Authentizität	161
Coaching ist Haltung	163
Prüfe dein Selbstbild!	164
Bleib dabei!	165
Nachwort: Vom inneren Wachstum	167
Über die Autorin	169
Weiterführende Literatur	170
Register	172