

## Inhalt

Einführung .....	9
Coaching im Feld Schule .....	9
Mögliche Anlässe für ein Coaching .....	13
Sechs Schritte zu einer verbesserten School-Life-Balance.....	21
1    Lerntreppe – Chancen erkennen .....	24
1.1    Wie viel Veränderung ist möglich? .....	24
1.2    Anstehende Entwicklungsschritte erkennen .....	26
1.3    Chancen für mehr Flow im Beruf und im Leben	31
2    Standortanalyse .....	35
2.1    Auf die Persönlichkeit kommt es an! .....	35
2.2    Neue Herausforderungen und ihre Bewertung..	36
2.3    Veränderungen im beruflichen Lebenslauf .....	37
2.4    Welche Werte liegen den beruflichen Entscheidungen zugrunde? .....	41
2.5    Motive und Talente .....	47
3    Lösungsorientiert – das Ziel im Fokus .....	55
3.1    Lösungsorientiert denken.....	55
3.2    Attraktive Ziele machen zufriedener .....	58
3.3    Kraftvolle Ziele definieren, die handlungsleitend sind.....	59

4	Lösungsräume öffnen . . . . .	67
4.1	Raus aus dem Zielkorridor . . . . .	67
4.2	Arbeit mit Perspektivwechsel und Unterschieden . . . . .	70
4.3	Hausbau: die nächsten Projekte planen – Zielorientierung anhand der eigenen Werte . . . .	79
5	Innere Hürden nehmen . . . . .	84
5.1	Hürden auf dem Weg – wenn ungünstige Problemmuster aktiviert werden . . . . .	84
5.2	Gedankenmuster erkennen und Teufelskreise durchbrechen . . . . .	87
5.3	Perspektivwechsel: Welche starken Seiten verbergen sich hinter den Stresspunkten? . . . . .	95
5.4	Fünf Perspektiven einer Konfliktanalyse und ein Praxisbeispiel . . . . .	101
6	Bilanzieren und reflektieren: So bleibe ich am Ball . . . . .	108
6.1	Die Sicht der anderen nutzen . . . . .	108
6.2	Weiter am Ball bleiben . . . . .	109
6.3	Unorthodoxe Empfehlungen . . . . .	111
	Literatur . . . . .	112
	Über die Autorin . . . . .	115