

Inhalt

Vorwort

Prolog: Navigation durch schwierige Lebenssituationen
Der Coaching-Prozess

Roland Meister setzt die rosarote Brille ab
Erstgespräch: die Beziehungsgeschichte

Die Dominanz-Ebenen der Meisters in Theorie und Praxis
Die Transaktionsanalyse von Eric Berne

Roland Meister stellt die Coaching-Beziehung infrage
Beziehungstest: Achtung Kommunikationsfalle!

Die unbewussten Triebfedern unseres Handelns
Psychische Grundbedürfnisse I: Kontrolle, Autonomie, Bindung

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein ...
Psychische Grundbedürfnisse II: Bindung und Zugehörigkeit

Lust und Liebe füttern den Selbstwert
Psychische Grundbedürfnisse III: Lust, Schmerz, Selbstwert

Die Trauer über den Verlust des Vaters hat viele Gesichter
Psychologische Erklärungsmodelle für Roland Meisters ‚Blindheit‘

Der Fahrer fährt die Halde hinunter – und Roland Meister fährt aus der Haut
Die Emotionsregulation

Roland Meister will seinem Fahrer ‚die Leviten lesen‘
Das Mitarbeitergespräch

Ein Vulkanausbruch über eine Lüge
Kommunikationswerkzeug ‚Realitätsprüfung‘

‚Papi‘ darf es in Zukunft nicht mehr richten
Kommunikationswerkzeug ‚Fair kritisieren‘

Roland Meister lebt das Leben seines Vaters
Die unbewussten Verhaltensmuster

Roland Meisters Sohn kommt nicht auf Knien angekrochen
Kommunikationswerkzeug ‚Auf Kritik reagieren‘

Wann fühlt sich Roland Meister als guter Vater?
Der Beziehungsaufbau

Meistens kommt es anders, als man denkt
Mentales Training kritischer Gesprächssituationen

Epilog

I Modelle

I.1 Die Transaktionsanalyse (nach Eric Berne)

I.2 Das Modell der psychischen Grundbedürfnisse (nach Klaus Grawe)

II Werkzeuge und Methoden

II.1 Analysewerkzeuge

II.2 Emotionsregulation

II.3 Feedback

II.4 Fair kritisieren

II.5 Auf Kritik reagieren

II.6 Mentales Training von kritischen Gesprächssituationen

II.7 Das Mitarbeitergespräch

II.8 Realitätsprüfung

II.9 Selbstgespräch

II.10 Situationsanalyse

II.11 Veränderung unbewusster Reaktionsmuster

Literatur