

## Zu diesem Buch

Selbstcoaching bedeutet, die eigene Entwicklung aktiv in die Hand zu nehmen. Fundiert und leicht verständlich werden Sie von zwei erfahrenen Beratern durch ein intensives Lernprogramm zum Selbstcoaching geführt. Das Buch ist eine wertvolle Hilfe für Menschen, die ihre persönliche Entwicklung gezielt voranbringen möchten, und eine Fundgrube für Berater und Trainer, die diese Methoden und Werkzeuge mit ihren Kunden und Klienten anwenden wollen.

Die Ergänzung zum Erfolgsbuch «Coaching: Miteinander Ziele erreichen» (rororo Sachbuch 61326) von Maren Fischer-Epe, das seit Erscheinen im März 2002 immer wieder in den Management- und Coaching-Bestsellerlisten vertreten ist.

## Die Autoren

**Maren Fischer-Epe**, Diplompsychologin, Jahrgang 1953. Studium Germanistik, Pädagogik, Sport und Psychologie. Langjährige Tätigkeit als Familientherapeutin in einem Beratungszentrum. Sie arbeitet seit 1988 als selbständige Managementberaterin und -trainerin mit den Schwerpunkten Organisationsentwicklung und Coaching.

**Claus Epe**, Diplompsychologe, Jahrgang 1951. Studium Germanistik, Pädagogik, Sport und Psychologie. Langjährige Tätigkeit als Psychotherapeut in freier Praxis. Er arbeitet seit 1987 als selbständiger Managementberater und -trainer mit den Arbeitsschwerpunkten Konfliktmoderation und Projektmanagement.

Beide Autoren führen seit 1988 Ausbildungsprogramme für Führung und Kommunikation, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung durch, u. a. in Zusammenarbeit mit Professor Friedemann Schulz von Thun.

E-Mail: [coaching@fischer-epe.de](mailto:coaching@fischer-epe.de)

Internet: [www.fischer-epe.de](http://www.fischer-epe.de)

Maren Fischer-Epe, Claus Epe

# Selbstcoaching

Hintergrundwissen, Anregungen und  
Übungen zur persönlichen Entwicklung

Rowohlt Taschenbuch Verlag

# Inhalt

## Vorbemerkung 9

### 1. Persönlicher Erfolg durch Selbstcoaching 11

1.1 Was verstehen wir unter persönlichem Erfolg? 11

1.2 Was verstehen wir unter Selbstcoaching? 14

### 2. Selbstwert und Persönlichkeit 18

2.1. Hintergrundwissen 18

2.1.1 Was verstehen wir unter Persönlichkeit? 18

2.1.2 Wie entwickelt sich Persönlichkeit? 20

2.1.3 Wie viel Verhaltensänderung ist möglich? 26

2.1.4 Welche Bedeutung hat das Selbstwertgefühl? 31

2.2 Anregungen zur persönlichen Entwicklung 40

2.3 Übungen zum Selbstcoaching 45

### 3. Motivation und Leistungsbereitschaft entwickeln 53

3.1 Hintergrundwissen 53

3.1.1 Lust und Freude 54

3.1.2 Ziele und Bedürfnisse 55

3.1.3 Einstellungen und Überzeugungen 66

3.2 Anregungen zur persönlichen Entwicklung 68

3.2.1 Standortbestimmung 68

3.2.2 Motivierende Ziele finden 72

3.2.3 Bedürfnis- und Zielkonflikte klären 80

Vollständig überarbeitete Neuauflage September 2007

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, Oktober 2004

Copyright © 2004, 2007 by Rowohlt Verlag GmbH,

Reinbek bei Hamburg

Die Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel

«Stark im Beruf – erfolgreich im Leben».

Zeichnungen Maren Fischer-Epe

Umschlaggestaltung any.way, Walter Hellmann

Satz Minion und ITC Officina PostScript (QuarkXPress 4.11)

Gesamtherstellung Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978 3 499 62283 0

3.2.4	Einstellungen ändern	84
3.2.5	Förderliche Rahmenbedingungen schaffen	87
3.2.6	Persönliche Arbeitsorganisation verbessern	87
3.2.7	Dranbleiben	88
3.3	Übungen zum Selbstcoaching	93
<b>4.</b>	<b>Einfluss nehmen</b>	<b>117</b>
4.1	Hintergrundwissen	117
4.1.1	Macht, Gewalt und Autorität	119
4.1.2	Verantwortung	126
4.1.3	Psychologie der Macht	130
4.1.4	Empfindlichkeit im Umgang mit Hierarchie und Macht	134
4.2	Anregungen zur persönlichen Entwicklung	136
4.2.1	Standort- und Zielbestimmung	137
4.2.2	Verantwortung übernehmen	141
4.2.3	Sich zeigen und positionieren	144
4.2.4	Souverän mit Macht und Autorität umgehen	145
4.2.5	Kontakte pflegen und Netzwerke aufbauen	148
4.2.6	Kompetenz aufbauen und zeigen	150
4.2.7	Einfluss abgeben	151
4.3	Übungen zum Selbstcoaching	153
<b>5.</b>	<b>Mit Konflikten umgehen</b>	<b>164</b>
5.1	Hintergrundwissen	164
5.1.1	Konfliktentstehung	165
5.1.2	Konfliktvermeidung	172
5.2	Anregungen zur persönlichen Entwicklung	175
5.2.1	Standort- und Zielbestimmung	175
5.2.2	Konflikte wahrnehmen	178

5.2.3	Konflikte analysieren	180
5.2.4	Konflikte im Dialog klären	188
5.3	Übungen zum Selbstcoaching	200

## **6. Kleines Handwerkszeug zum Selbstcoaching** 215

6.1	Leitfaden zum Selbstcoaching	215
6.2	Coaching-Partnerschaft	222

## **Ein Wort zum Schluss** 225

## **Literatur** 226