

Brett Bartholomew

DIE KUNST, **EIN GUTER TRAINER** ZU SEIN

Wie man mit Klienten
kommuniziert, um
das Beste aus ihnen
herauszuholen

riva

Inhalt

Widmung	9
Vorwort	11
Einleitung	15
Ein Conscious Coach werden	19
KAPITEL 1	
Landkarten und ihre Bedeutung	23
Richtlinien und Strategien	24
Unseren »inneren Kompass« finden	35
KAPITEL 2	
Kenne dich selbst und du kennst deine Sportler	37
Meine Offenbarung: Wie aus Kampf Strategie wird	40
Der Ausbruch	55
Meine Fortschritte	56
Identität & Strategie: Verbessern Sie Ihre Selbstwahrnehmung	59
Phasen der internen Identifikation	60
Das Hochstapler-Phänomen	63
Lernen Sie sich selbst besser kennen: Hilfsmittel	66
Wie geht es nun weiter? Erwecken Sie die Beurteilungsmethoden zum Leben	77

Der Sinn von Tests: Schlussbetrachtung.	79
An unserer Kommunikation basteln: Wie unsere Identität unser Strategie beeinflusst	80
Strategische Nutzung unserer eigenen Persönlichkeitsmerkmale	83
Die Quintessenz der Charaktereigenschaften	90
Wie eine sich verändernde Landschaft den Weg bestimmt, den wir gehen wollen.	93

KAPITEL 3

Verschiedene Archetypen verstehen	95
Erst der Mensch, dann der Sportler	95
Antrieb und menschliche Natur	96
Wie entsteht Antrieb?	97
Konflikt	99
Konfliktarten	106
Wahrnehmung und der erste Eindruck	110
Die Anatomie der emotionalen Beurteilung	111
Die Archetypen	113
Der Techniker	116
Der Königliche	121
Der Soldat	127
Der Spezialist.	131
Der Politiker	139
Der Anfänger	146
Die Führungskraft	153
Der Selbstsaboteur	160
Das Sprachrohr	166
Der Wolverine	174
Der Freigeist	180

Der Manipulator	186
Der Außenseiter	196
Der Kreuzritter	213
Der Skeptiker	220
Der Hypochonder	233
Zusammenfassung der Archetypen	239

KAPITEL 4

Beziehungen aufbauen: Methoden, Maßnahmen und Strategien	241
13 Fehler, die man als Trainer nicht machen sollte	242
Setzen Sie auf vertrauensbildende Maßnahmen	249

KAPITEL 5

Conscious Coaching im Beruf und im Privatleben . . .	277
Sein Ego und seine Gefühle managen	278
Mentoring	280
Sich um sich selbst und seine Familie kümmern:	
Lebens- und Karriere-Coaching	284
Vorankommen	286
Anhang: Das 3+1-Beziehungsmodell	289
Literaturverzeichnis	295
Über den Autor	301