

Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	2
A Vorwort.....	5
B Einleitender Teil.....	7
1. Einleitung.....	7
1.1 Coachingdefinitionen.....	8
1.2 Coaching als Prozessberatung.....	8
1.3 Die Phasen des leitfadenbasierten Coachingkonzepts	9
2. Handlungshilfe – warum?	12
2.1 Ziele der Handlungshilfe.....	12
2.2 Worin liegt der Nutzen?	13
2.3 Wer ist die Zielgruppe?	13
3. Aufbau der Handlungshilfe.....	14
C Anwendungsteil.....	15
1. Zielfestlegung.....	16
1.1 Ziele formulieren	16
1.2 Ziele priorisieren	18
2. Analyse.....	19
2.1 Feststellen von gesundheitlichen Beschwerden.....	20
2.1.1 Vorlage Erfassung von Beschwerden.....	21
2.2 Tagesablauf (Inhaber)	22
2.2.1 Vorlage Checkliste Tagesablauf	23
3. Maßnahmenworkshop.....	25
3.1 Vorlage Ablauf des Workshops	27
3.2 Vorlage Kommunikationsregeln.....	29
3.3 Vorlage Aufgaben Moderator	30
3.4 Vorlage To-Do-Liste	31

4.	Umsetzung	33
4.1	Selbstmanagement	34
4.2	Vorlage Baustellenplanung	36
5.	Rückmeldeworkshop	37
5.1	Ablauf des Rückmeldeworkshops	37
6.	Erfolgskontrolle	38
6.1	Zielüberprüfung	39
6.2	Maßnahmenkritik	40
D	Betriebliche Lösungsansätze	41
1.	Belastungsreduktion durch Tätigkeitswechsel	42
2.	Weniger Stress durch Optimierung der Baustellenabwicklung	46
E	Theorie	50
1.	Zielfestlegung	51
2.	Analyse	52
3.	Maßnahmenworkshop	54
4.	Umsetzung	56
5.	Rückmeldeworkshop	57
6.	Evaluation	58
	Weitere verwendete Literatur	61