

Henning Wolf · Bill J. McCarley

POWER OR CONTROL

**Wie du für dich, dein Team und deine Organisation
Probleme effektiver lösen kannst**



dpunkt.verlag

Inhaltsübersicht

1	Einleitung	15
Teil 1	Das Power or Control Model	21
2	Das Power or Control Model	23
3	Du hast die Wahl	45
4	Die drei Schlüssel zu Power statt Kontrolle	55
5	Erforschen statt bewerten	65
6	Suche nach Klarheit statt Rat	73
7	Wie man anfängt, zu vertrauen statt zu kontrollieren	79
8	Die Hierarchie der Angst	85
9	Angst und Vorstellungskraft	89
10	Das Responsibility Model	99
11	Das Power or Control Model gemeinsam mit anderen nutzen	113

Teil 2	Powerful Tools – wirkungsvolle Werkzeuge zum Erforschen	119
12	Powerful Questions – kraftvolle Fragen	121
13	Powerful Goals – kraftvolle Ziele	129
14	Powerful Help – die sieben Bedingungen für kraftvolle Hilfe	137
15	Powerful Pivot – konstruktive Wendungen	143
16	Powerful Beliefs – kraftvolle Glaubenssätze	151
17	Powerful Reinforcement – Erfolge feiern	169
18	Powerful Agreements – kraftvolle Vereinbarungen	173
Teil 3	Deine Reise	177
19	Deine Reise zu Power	179
20	100 % Power und Verantwortung	185
21	Sich selbst verändern	193
22	Abschluss	197
Teil 4	Anhang	199
23	Wichtige Einflüsse	201
24	Wie Bill auf das Power or Control Model gekommen ist	205
25	Power or Control Model auf Englisch	211
	Literaturverzeichnis	221
	Index	223

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	15
1.1	Aufbau	16
1.2	Was wir von dir brauchen	17
1.3	Besonderheiten der deutschen Ausgabe	18
1.4	Danksagungen	18
Teil 1	Das Power or Control Model	21
2	Das Power or Control Model	23
2.1	Ein effektiverer Weg	24
2.2	Einige Definitionen	25
2.2.1	Definition: Problem	25
2.2.2	Definition: Kontrolle	27
2.2.3	Definition: Power	27
2.3	Das Modell	28
2.4	Der Control Cycle	31
2.5	Der Power Cycle	32
2.6	Weitere Definitionen	37
2.6.1	Definition: Bewerten	37
2.6.2	Definition: Rat	38
2.6.3	Definition: Regeltreue	39
2.6.4	Definition: Erforschen	40
2.6.5	Definition: Klarheit	42
2.6.6	Definition: Vertrauen	42
2.7	Zusammenfassung	43

3	Du hast die Wahl	45
3.1	Aber warum ist das so schwierig?	46
3.2	Warum du Power der Kontrolle vorziehen willst	47
3.3	Das Kontrollparadox	49
3.4	Wo anfangen mit der Wahl?	51
3.5	Zusammenfassung	53
4	Die drei Schlüssel zu Power statt Kontrolle	55
4.1	Absicht – wissen, was man will	55
4.1.1	Wie du herausfinden kannst, was du willst	56
4.1.2	Gegenabsichten	58
4.2	Aufmerksamkeit – herausfinden, wo man steht	59
4.3	Sichstellen – sich der Realität stellen	61
4.4	Zusammenfassung	63
5	Erforschen statt bewerten	65
5.1	Höre auf zu bewerten, und du wirst den Control Cycle stoppen ...	67
5.2	Neugierde zerstört den Control Cycle	69
5.3	Entscheide dich für Power – du kannst es	70
5.4	Was ist Erforschen?	70
5.5	Uns unseren Gefühlen (lange genug) stellen	71
5.6	Zusammenfassung	72
6	Suche nach Klarheit statt Rat	73
6.1	Steigere deine Bereitschaft zum SICHSTELLEN	74
6.2	Finde heraus, was das eigentliche Problem ist	74
6.3	Kenne mindestens drei echte Alternativen	76
6.4	Zusammenfassung	78
7	Wie man anfängt, zu vertrauen statt zu kontrollieren	79
7.1	Fragen statt sagen	80
7.2	Regeln versus Vereinbarungen	81
7.3	Vertrauen stärken	82
7.4	Förderung der Zusammenarbeit	82
7.5	Ja, es sei denn	83
7.6	Zusammenfassung	84

8	Die Hierarchie der Angst	85
8.1	Sichstellen und Angst	86
8.2	Angst leugnen oder ignorieren	87
8.3	Wie man mit der Hierarchie der Angst umgeht	87
8.4	Zusammenfassung	88
9	Angst und Vorstellungskraft	89
9.1	Der Control Cycle löst das Problem nicht, er beruhigt unsere Angst	90
9.2	Wie die Lösung im Control Cycle zum neuen Problem wird	92
9.3	Imaginäre Probleme	93
9.4	Die Ungewissheit der Zukunft und sich selbst erfüllende Prophezeiungen	95
9.5	Wir glauben, dass wir es nicht wissen können	97
9.6	Zusammenfassung	97
10	Das Responsibility Model	99
10.1	Die mentalen Zustände	100
10.1.1	Der mentale Zustand »Beschuldigen«	101
10.1.2	Der mentale Zustand »Rechtfertigen«	102
10.1.3	Der mentale Zustand »Schämen«	103
10.1.4	Der mentale Zustand »Verpflichtung«	104
10.1.5	Der mentale Zustand »Verantwortung«	104
10.1.6	Der mentale Zustand »Leugnen«	105
10.1.7	Der mentale Zustand »Aufgeben«	106
10.2	Responsibility Model und Power or Control Model	106
10.2.1	Control Cycle im Zustand »Beschuldigen«	107
10.2.2	Control Cycle im Zustand »Rechtfertigen«	108
10.2.3	Control Cycle im Zustand »Schämen«	109
10.2.4	Control Cycle im Zustand »Verpflichtung«	110
10.2.5	Verantwortung für Probleme übernehmen	111
10.3	Zusammenfassung	112
11	Das Power or Control Model gemeinsam mit anderen nutzen	113
11.1	Gemeinsame Probleme	113
11.2	Gemeinsame Problemlösung	114
11.3	Vier Szenarien der gemeinsamen Problemlösung	115
11.4	Zusammenfassung	118

Teil 2	Powerful Tools – wirkungsvolle Werkzeuge zum Erforschen	119
12	Powerful Questions – kraftvolle Fragen	121
12.1	Was ist das eigentliche Problem, das du zu lösen versuchst?	121
12.2	Inwiefern dient dir das Problem?	122
12.3	Was willst du, was du nicht hast? Was hast du, was du nicht willst?	122
12.4	Annahmen überprüfen	123
12.5	Limitierende Glaubenssätze oder Anhaftungen aufspüren	124
12.6	Mehr Optionen generieren	125
12.7	Sich der eigenen Stärken und Ressourcen bewusst werden	126
12.8	Menschen aus dem Control Cycle heraushelfen	127
12.9	Zusammenfassung	128
13	Powerful Goals – kraftvolle Ziele	129
13.1	Was ein kraftvolles Ziel ausmacht	131
13.2	Ein Beispiel von Bill	134
13.3	Zusammenfassung	135
14	Powerful Help – die sieben Bedingungen für kraftvolle Hilfe	137
14.1	Um Hilfe muss gebeten werden	137
14.2	Hilfe muss angeboten werden	138
14.3	Hilfe muss angenommen werden	138
14.4	Die Hilfe muss annehmbar sein	139
14.5	Die Hilfe muss praktikabel sein	139
14.6	Die angebotene Hilfe muss in die Praxis umgesetzt werden	140
14.7	Die Hilfe muss funktionieren	140
14.8	Fazit	140
14.9	Zusammenfassung	141
15	Powerful Pivot – konstruktive Wendungen	143
15.1	Werden wir konstruktiv	144
15.2	Warum wir konstruktiv werden wollen	147
15.3	Vorschläge für konstruktive Wendungen	147
15.4	Niels Bohr und das Barometer	149
15.5	Zusammenfassung	150

16	Powerful Beliefs – kraftvolle Glaubenssätze	151
16.1	Limitierender Glaubenssatz: Streng dich an	152
16.2	Limitierender Glaubenssatz: Mach es allen recht	152
16.3	Limitierender Glaubenssatz: Sei perfekt	154
16.4	Limitierender Glaubenssatz: Beeil dich	155
16.5	Limitierender Glaubenssatz: Sei stark	156
16.6	Kraftvoller Glaubenssatz: Wir geben immer unser Bestes	156
16.7	Kraftvoller Glaubenssatz: Das Universum ist darauf aus, mich zu unterstützen	157
16.8	Kraftvoller Glaubenssatz: Ich habe immer die Wahl	158
16.9	Kraftvoller Glaubenssatz: Ich bin stärker als jedes Problem	160
16.10	Kraftvoller Glaubenssatz: Am Ende wird alles gut	160
16.11	Eigene Glaubenssätze erkennen und wandeln	161
16.12	Neue Glaubenssätze verankern	163
16.13	Mangel oder Fülle	164
16.14	Noch nicht	166
16.15	Ich könnte, wenn	167
16.16	Zusammenfassung	167
17	Powerful Reinforcement – Erfolge feiern	169
17.1	Aufmerksamkeit auf Absichten	169
17.2	Erfolge feiern	169
17.3	Gemeinsam Erfolge feiern	170
17.4	Zusammenfassung	171
18	Powerful Agreements – kraftvolle Vereinbarungen	173
18.1	Es war möglich, Nein zu sagen	174
18.2	Klarheit der Absicht	174
18.3	Alle Beteiligten profitieren	174
18.4	Ausreichende Motivation ohne Verpflichtung	175
18.5	Der Umgang mit Verstößen gegen die Vereinbarung ist klar	175
18.6	Wir vertrauen einander	176
18.7	Zusammenfassung	176

Teil 3	Deine Reise	177
19	Deine Reise zu Power	179
19.1	Ein wenig Reiseplanung: Wohin möchtest du reisen? Was möchtest du erreichen?	179
19.2	Genieße den Ausblick mit Aufmerksamkeit	180
19.3	Es gibt keine schlechten Erfahrungen, es gibt nur Erfahrungen ...	180
19.4	Mache deine eigenen Erfahrungen	181
19.5	Mach es zu deiner Reise	182
19.6	»Erfolge feiern« als Reisespiel nutzen	182
19.7	Die Power Lounge, der Reiseführer	183
19.8	Zusammenfassung	183
20	100 % Power und Verantwortung	185
20.1	Was wäre, wenn es so, wie es ist, perfekt wäre?	185
20.2	Es liegt an mir, nur mir – keine Ausnahmen	187
20.3	Du bist genau dort, wo du sein möchtest, und tust, was du tun möchtest	188
20.4	Man bekommt immer das, was man bereit ist zu akzeptieren	190
20.5	Es gibt kein Richtig oder Falsch	190
20.6	Zusammenfassung	192
21	Sich selbst verändern	193
21.1	Identität	193
21.2	Probleme als Teil unserer Identität	195
21.3	Wie man herausfindet, wer man sein möchte	196
21.4	Zusammenfassung	196
22	Abschluss	197

Teil 4	Anhang	199
23	Wichtige Einflüsse	201
24	Wie Bill auf das Power or Control Model gekommen ist	205
25	Power or Control Model auf Englisch	211
25.1	Definition: Problem	212
25.2	Definition: Control	213
25.3	Definition: Power	213
25.4	Definition: Evaluation	214
25.5	Definition: Advice	215
25.6	Definition: Compliance	216
25.7	Definition: Looking	217
25.8	Definition: Clarity	218
25.9	Definition: Trust	219
	Literaturverzeichnis	221
	Index	223