



---

IHRE ENTWICKLUNG IST  
MEIN ANLIEGEN.

IRENA  
STAUDENMAIER  
*business coaching*

# BUSINESS WORKBOOK

---

WORKBOOK  
VERSION 09/2024



©IRENA  
STAUDENMAIER

---

---

# Vorwort

*„Bist du bereit, dein berufliches Leben auf das nächste Level zu katapultieren? Dann schnapp dir das Business Coaching Workbook! Dieses Meisterwerk ist wie ein GPS für deine Karriere – es hilft dir, die verworrenen Straßen des Berufslebens zu navigieren, ohne dass du im Kreis fährst!*

*Hier ist eine Schatzkiste voller Strategien zusammengestellt, die dir helfen, nicht nur als Individuum, sondern auch als Teil eines Teams zu glänzen. Selbstreflexion? Check! Zielsetzung? Double Check! Kommunikation, Führung und Innovation? Das sind die Gewürze, die dein berufliches Gericht zum Leuchten bringen!*

*Am Ende des Workbooks wirst du nicht nur wissen, wie du deine Ziele erreichst, sondern auch, wie du deine innovativen Ideen zum Leben erweckst. Also, schnapp dir das Workbook und mach dich bereit, dein berufliches Potenzial zu entfesseln – der nächste große Karriereschritt wartet nur darauf, von dir erobert zu werden!*

---

# Inhalt



---

<b>1. EINFÜHRUNG</b>	<b>5</b>
1.1 Überblick über das Workbook	5
1.2 Vorstellung von Irena Staudenmaier	6
1.3 Ziele des Business Coachings	7
<hr/>	
<b>2. GRUNDLAGEN DES BUSINESS COACHINGS</b>	<b>10</b>
2.1 Was ist Business Coaching?	12
2.2 Warum ist Business Coaching wichtig?	13
2.3 Unterschiede zwischen Business Coaching und anderen Coaching-Formen	14
<hr/>	
<b>3. SELBSTREFLEXION UND ZIELSETZUNG</b>	<b>17</b>
3.1 Selbstreflexion im Business Kontext	19
3.2 Definieren von klaren Zielen und Visionen	24
3.3 Erstellen eines persönlichen Entwicklungsplans	28
<hr/>	
<b>4. KOMMUNIKATION UND FÜHRUNG</b>	<b>35</b>
4.1 Effektive Kommunikation im Business	36
4.2 Führungskompetenzen entwickeln	42
4.3 Konfliktmanagement und Problemlösung	47
<hr/>	
<b>5. PERSÖNLICHES WACHSTUM UND RESILIENZ</b>	<b>55</b>
5.1 Stärkung der persönlichen Resilienz	57
5.2 Umgang mit Stress und Druck	59
5.3 Work-Life-Balance und Selbstfürsorge	61

---

---

# Inhalt



---

<b>6. STRATEGIEENTWICKLUNG UND UMSETZUNG</b>	<b>66</b>
6.1 Strategische Planung im Business	67
6.2 Umsetzung von Strategien und Maßnahmen	76
6.3 Monitoring und Erfolgskontrolle	81
<hr/>	
<b>7. TEAMCOACHING UND ZUSAMMENARBEIT</b>	<b>86</b>
7.1 Teamdynamik und Teamentwicklung	88
7.2 Effektive Zusammenarbeit im Team	92
7.3 Teamziele setzen und erreichen	93
<hr/>	
<b>8. BUSINESS INNOVATION UND KREATIVITÄT</b>	<b>98</b>
8.1 Förderung von Innovation und Kreativität im Business	100
8.2 Design Thinking und Ideenentwicklung	104
8.3 Implementierung von innovativen Lösungen	106
<hr/>	
<b>9. ERFOLG UND NACHHALTIGKEIT</b>	<b>113</b>
9.1 Erfolgsfaktoren im Business	116
9.2 Langfristige Nachhaltigkeit und Unternehmensführung	118
9.3 Entwicklung eines persönlichen Erfolgs-Mindsets	121
<hr/>	
<b>10. ABSCHLUSS UND AUSBLICK</b>	<b>130</b>
10.1 Reflektion des Coaching-Prozesses	130
10.2 Persönliche Weiterentwicklung nach dem Coaching	130
10.3 Ausblick auf zukünftige Herausforderungen und Ziele	130

---