

# Inhalt

<b>Einführung</b>	11
Worum geht es in dem Buch? . . . . .	11
An wen wendet sich das Buch? . . . . .	13
Wie ist das Buch aufgebaut? . . . . .	14
Kurze Beschreibung der einzelnen Kapitel . . . . .	14
Zum Gebrauch der Übungen . . . . .	17
Wie sind die Übungen aufgebaut? . . . . .	18
<b>1 Coaching – eine Definition</b>	21
1.1 Zum Begriff . . . . .	21
1.2 Ziele und Aufgaben von Coaching . . . . .	22
1.3 Person und Kompetenz des Coachs . . . . .	23
1.4 Die Position des Coachs im System . . . . .	24
1.5 Coaching in verschiedenen Settings . . . . .	25
1.6 Der Coachingprozess . . . . .	27
1.7 Wie arbeitet ein Coach? . . . . .	27
1.8 Grenzen des Coachings . . . . .	29
1.9 Coaching im Vergleich zu anderen Beratungsansätzen . . . . .	30
<b>2 Coaching mit Gestalt und System, ein Beratungskonzept mit Herz und Verstand</b>	33
2.1 Das Methodennetzwerk . . . . .	33
2.2 Der Gestaltansatz . . . . .	35
2.3 Das systemische Beratungskonzept . . . . .	39
2.4 Kreativität . . . . .	42
2.5 Die Sprache hinter der Sprache: Die Arbeit mit kreativen Medien im analogen Raum . . . . .	44
2.6 Körper- und Bewegungserfahrung im Coaching . . . . .	47
<b>3 Struktur und Prozess</b>	51
3.1 Prozess und Arbeitsschritte . . . . .	51
3.2 Das Phasenmodell . . . . .	52
3.2.1 Beratungsphase 1: Kontakt und Vorgespräch . . . . .	52
3.2.2 Beratungsphase 2: Kontrakt und Vereinbarung . . . . .	53

3.2.3	Beratungsphase 3: Einlassung, Entwicklung der Arbeitsbeziehung im Beratungssystem . . . . .	56
3.2.4	Beratungsphase 4: Experimentieren im Möglichkeitsraum . . . . .	57
3.2.5	Beratungsphase 5: Integration und Transformation . . . . .	58
3.2.6	Beratungsphase 6: Neuorientierung und Praxistransfer . . . . .	58
3.2.7	Beratungsphase 7: Auswertung, Abschluss, Abschied . . . . .	59
3.3	Das Sitzungsmodell: Die Arbeitsschritte in den einzelnen Sitzungen . . . . .	60
3.3.1	Einlassungsphase . . . . .	60
3.3.2	Bearbeitungsphase . . . . .	60
3.3.3	Integrationsphase . . . . .	61
3.3.4	Transformationsphase . . . . .	61
3.4	Der diagnostische Prozess . . . . .	62
3.4.1	Prozessuale Diagnostik . . . . .	62
3.4.2	Das Identitätsmodell: Die fünf Säulen der Identität . . . . .	64
3.4.3	Diagnostisches Modell: Zyklus des Erlebens und Handelns . . . . .	66
3.5	Übungen zur Prozessgestaltung und Diagnostik . . . . .	70
<b>4</b>	<b>Professionelle Beziehungsgestaltung</b>	93
4.1	Arbeitsbeziehung und Beziehungsarbeit . . . . .	93
4.2	Beziehungssystem Coaching, Beratung in der Beziehung . . . . .	94
4.2.1	Variablen der professionellen Beziehungsgestaltung . . . . .	95
4.2.2	Perspektivität: Positionen der Wahrnehmung . . . . .	96
4.3	Arbeit in der Beziehung . . . . .	97
4.3.1	Aufgaben der Beziehungsgestaltung . . . . .	97
4.3.2	Beziehungsstörungen, die vom Coach ausgehen . . . . .	98
4.3.3	Rollengestaltung . . . . .	98
4.3.4	Beziehungsprobleme, die vom Coachee ausgehen . . . . .	100
4.3.5	Abschied . . . . .	104
4.4	Arbeit an der Beziehung . . . . .	105
4.5	Übungen zum Fokus Arbeitsbeziehungen . . . . .	107
<b>5</b>	<b>Person und Organisation</b>	123
5.1	Das Coachingdreieck . . . . .	123
5.2	Die Organisation und ihre Subsysteme . . . . .	124
5.3	Organisationsaufbau . . . . .	126
5.4	Die Person in der Organisation: Positionen, Rollen, Professionen . . . . .	128
5.4.1	Der Coachee in seinem System . . . . .	128

5.4.2	Die Welt des Profis: Professionalität und Kompetenz . . . . .	130
5.5	Die Rolle als Schnittstelle zwischen Person und Organisation	131
5.6	Das Privatleben . . . . .	134
5.7	Die Persönlichkeit des Coachee . . . . .	135
5.7.1	Binnensystem Person . . . . .	135
5.7.2	Das Selbst als Subjekt der Lebensführung . . . . .	136
5.7.3	Das Persönlichkeitsmodell . . . . .	138
5.8	Übungen zum Themenbereich Person und Organisation . . . . .	140
<b>6</b>	<b>Interventionswerkstatt</b>	155
6.1	Konstruktion von Interventionen . . . . .	155
6.1.1	Was ist eine Intervention? . . . . .	155
6.1.2	Von der Wahrnehmung zur Intervention: Die Interventionsspirale . . . . .	155
6.1.3	Hypothesenbildung . . . . .	157
6.1.4	Die acht W-Fragen zur Konstruktion von Interventionen . . . . .	157
6.1.5	Die vierfache Botschaft einer Intervention . . . . .	159
6.2	Das Vergegenwärtigen . . . . .	160
6.3	Das Interventionskreuz: Die vier Wege zum Hier und Jetzt . . . . .	161
6.3.1	Blickrichtung Vergangenheit: Von der Erinnerung zur Rekonstruktion . . . . .	162
6.3.2	Blickrichtung Zukunft: Lösungen konstruieren . . . . .	165
6.3.3	Tiefen: Der Blick ins Innere . . . . .	166
6.3.4	Höhen: Sinnen über den Sinn . . . . .	171
6.4	Die Interventionskoordinaten in der Organisation . . . . .	174
6.5	Übungen zu den vier Interventionswegen . . . . .	176
6.6	Exkurs: Arbeit mit Polaritäten . . . . .	193
6.6.1	Die Polaritäten als Gestaltungsprinzip . . . . .	193
6.6.2	Zur Arbeit mit Polaritäten im Coachingprozess . . . . .	195
6.6.3	Übungen zur Arbeit mit Polaritäten . . . . .	196
<b>7</b>	<b>Interventionstechniken</b>	201
7.1	Grundinterventionen . . . . .	202
7.1.1	Aktives einführendes Zuhören . . . . .	202
7.1.2	Die Kunst des Fragens . . . . .	202
7.1.3	Reframing/Umdeuten . . . . .	205
7.1.4	Ressourcencheck . . . . .	205
7.1.5	Feedback und Rückkopplung . . . . .	206
7.2	Erlebnisaktivierende Interventionen . . . . .	208
7.2.1	Umgang mit Sprache . . . . .	208

7.2.2	Bewusstheit und Kontakt . . . . .	210
7.2.3	Dramatisieren und Inszenieren . . . . .	212
7.2.4	Begleiten und Unterstützen . . . . .	216
<b>8</b>	<b>Interventionsmedien: Kreative Medien, Körperarbeit und Bewegungserfahrung</b>	<b>219</b>
8.1	Arbeit mit Symbolen . . . . .	219
8.2	Metaphern, Geschichten und Texte . . . . .	221
8.3	Die Kraft der Phantasie . . . . .	223
8.3.1	Imagination . . . . .	223
8.3.2	Tiefenimagination – Trancereisen . . . . .	226
8.3.3	Träume . . . . .	227
8.4	Körperarbeit und Bewegungserfahrung . . . . .	229
8.4.1	Entspannungsformeln zur Einstimmung in Übungen . . . . .	229
8.4.2	Tonuszustände des Körpers: Spannung – Entspannung . . . . .	232
8.4.3	Atmen . . . . .	233
8.4.4	Meditation . . . . .	234
8.5	Bildnerisches Gestalten und die Arbeit mit Materialien . . . . .	234
8.6	Symbolische Interaktion, Aufstellen und Skulpturieren . . . . .	238
8.7	Musik . . . . .	241
8.8	Rituale . . . . .	244
8.9	Übungen zur Arbeit mit Interventionsmedien und Bewegungserfahrung . . . . .	247
<b>9</b>	<b>Systemcoaching: Arbeit mit Gruppen, Teams, Abteilungen, Gremien und anderen Systemen</b>	<b>267</b>
9.1	Dynamik in Gruppen . . . . .	267
9.2	Teamcoaching . . . . .	269
9.2.1	Unterschiede zum Einzel- und Gruppencoaching . . . . .	270
9.2.2	Prozessphasen im Teamcoaching . . . . .	271
9.3	Übungen zum Team- und Gruppencoaching . . . . .	274
<b>10</b>	<b>Balancecoaching</b>	<b>281</b>
10.1	Grundlagen der Balancekunst . . . . .	281
10.1.1	Faktoren der Balance . . . . .	282
10.1.2	Balance und Geschwindigkeit . . . . .	283
10.1.3	Lebensphasen und Balance . . . . .	284
10.1.4	Lebensdrehbuch und Lebensrichtung . . . . .	284
10.1.5	Komplexität und Wirklichkeit . . . . .	285
10.1.6	Vom Ich-Leadership zum Selbst-Leadership . . . . .	286
10.1.7	Gelassenheit . . . . .	287

10.2 Aus der Balance . . . . .	289
10.2.1 Konfliktcoaching . . . . .	289
10.2.2 Kriseninterventionen . . . . .	294
10.2.3 Stressmanagement . . . . .	297
10.2.4 Burnout . . . . .	299
10.2.5 Mobbing . . . . .	302
10.3 Übungen zum Balancecoaching . . . . .	305
 <b>11 Selbstcoaching</b>	313
11.1 Coaching des Selbst – Begriffsklärung . . . . .	313
11.2 Aufgaben für den inneren Coach . . . . .	314
11.3 Schritte zum inneren Coach . . . . .	316
11.3.1 Verkörperung und Implantierung des inneren Coachs . . . . .	316
11.3.2 Selbstakzeptierende Haltung . . . . .	317
11.3.3 Erweiterung der Bewusstseinsbühne . . . . .	318
11.3.4 Finden eines sicheren inneren Ortes . . . . .	320
11.3.5 Entwicklung von Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Selbstsorge . . . . .	321
11.3.6 Selbstbefragung . . . . .	323
11.4 Der innere Coach in Aktion . . . . .	323
11.4.1 Phantasie und Imagination . . . . .	323
11.4.2 Arbeit mit Symbolen . . . . .	324
11.4.3 Kreative Medien . . . . .	325
11.4.4 Körper- und Bewegungserfahrungen . . . . .	325
11.4.5 Rituale . . . . .	326
11.5 Übungen zum Selbstcoaching . . . . .	327
 <b>Anhang I: Materialkoffer</b>	343
 <b>Anhang II: Übersicht aller Übungen und Experimente</b>	345
 <b>Literatur</b>	355