

Inhalt

Vorwort 9

Was Sie erwartet 9

Wie das transaktionale Coaching entstand 10

Wissenschaft und Phänomene 15

1. Einführung 19

Was bedeutet transaktionales Coaching? 19

Wie arbeitet ein transaktionaler Coach? 23

Letzte Warnung 27

Wie können Sie erfolgreich mit diesem Buch arbeiten? 29

2. Grundsätze des transaktionalen Coachings 35

Empathie ist die Grundlage unserer Arbeit 35

Transparenz ist der Schlüssel zur gleichberechtigten Zusammenarbeit 38

Akzeptiere das Realitätskonstrukt des Klienten 40

Jeder Mensch handelt im Rahmen seiner Möglichkeiten 42

Fähigkeiten sind eine Frage des Kontextes 45

Wir machen nichts weg 48

Das Selbst ist nicht konsistent 51

Vergangenheit und Zukunft sind Realitätskonstrukte in der Gegenwart 54

Unterschiede erweitern den Horizont des Möglichen 57

Der Klient bestimmt das Thema und das Tempo 61

Hören Sie auch auf das, was nicht gesagt wurde 62

Nutzen Sie Ihre und die Flexibilität des Klienten 66

Ziele können hinderlich sein 68

Die Kunst des Mitfühlens, ohne zu leiden 70

Persönlich, aber nicht privat 73

Verstehen bedeutet nicht, einverstanden sein 76

3. Das Meta-Modell des transaktionalen Coachings. 79

Die Realitätsebene 1 80

Die Realitätsebene 2 85

Die Zeit als Realitätskonstrukt	88
Die Vergangenheit ist auch nicht mehr das, was sie einmal war	91
4. Grundlagenwissen	97
Der Mensch als wahrnehmungsdynamisches System	98
Die Ich-Identität	104
Selbstwirksamkeit	111
Krisen sind unausweichlich	115
Die Fragilität der Wirklichkeit	124
Ambi- und Multivalenz	127
Homöostase	132
Zirkularität	135
Den Körper als Ressource nutzen	143
Unbewusst versus unwillkürlich	149
Der Coach als Placebo	152
Denken kann krank machen	159
Bedeutungsgebung	164
Die Energie folgt der Aufmerksamkeit	169
Wenn die Lösungsorientierung zum Problem wird	173
Emotionale Autonomie	177
Übertragung und Gegenübertragung	183
Kontext	186
Coaching und Psychoneuroimmunologie	191
5. Kommunikative Kompetenz als Schlüsselfaktor	207
Axiome der Kommunikation	207
Senden und Empfangen	214
Mit Fragen fängt das Abenteuer an	220
Aktives Zuhören	239
Reframing	249
Der Kiesler-Kreis	260
6. Trancearbeit im transaktionalen Coaching	269
Die Geschichte der klinischen Hypnotherapie	270
Trance und Suggestibilität	278
Rapport herstellen	284

Sprache und Stimme der Trance	291
Trance-Induktionen	295
Sprachmuster	298
Utilisation	303
Die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen	307
7. Abwehrmechanismen	325
Rationalisierung	327
Verdrängung	330
Abwertung	332
Projektion	334
Altruistische Abtretung	336
Spaltung	338
Projektive Identifikation	340
Projektive Des-Identifikation	342
Autoaggression	344
Idealisierung	346
Verschiebung	349
8. Das Wichtigste zum Schluss	353
Setting und Framing	353
Zuweisungsdynamik	357
Die Auftragsklärung	362
Hinweise zum Schutz von Klienten und Coach	376
Danksagung	379
Schlusswort	381
Der Autor	383
Literaturverzeichnis	385