

# Inhalt

Vorwort . . . . .	11
Einleitung . . . . .	13
<b>1 Was ist Coaching? . . . . .</b>	<b>21</b>
1.1 Coaching-Kontext: Zielgruppen und Praxisfelder . . . . .	24
1.2 Coaching-Agenda: Ziele, Anlässe und Themen . . . . .	26
1.3 Coaching-Ansätze: theoretische Grundorientierungen . . . . .	30
1.3.1 Ein theoretischer Rahmen des Coachings . . . . .	30
1.3.2 Theoretische Schwerpunkte der angelsächsischen Länder und Deutschlands . . . . .	33
1.3.3 Verbreitung von Coaching-Ansätzen . . . . .	36
1.3.4 Kurzüberblick wichtiger Coaching-Ansätze . . . . .	38
1.3.5 Grundlegende Coaching-Prinzipien . . . . .	49
1.4 Coaching-Varianten . . . . .	51
1.5 Zusammenfassung . . . . .	54
<b>2 Coaching und Psychotherapie: zwei grundverschiedene Verfahren? . . . . .</b>	<b>56</b>
2.1 Das unterschiedliche Image von Psychotherapie und Coaching . . . . .	56
2.2 Coaching und Psychotherapie: zwei Pole mit Überschneidungsbereich? . . . . .	57
2.3 Diskussion der Argumente für eine strikte Unterscheidung zwischen Psychotherapie und Coaching . . . . .	61
2.4 Gesamtfazit . . . . .	79
<b>3 Das menschliche Gehirn und seine Funktionen . . . . .</b>	<b>83</b>
3.1 Die Grundleistungen des Gehirns . . . . .	83
3.2 Die neuronale Grundstruktur des Gehirns . . . . .	84
3.3 Grundlagen der neuronalen Erregungsfortleitung und -verarbeitung . . . . .	85

3.4	Funktionelle Anatomie des menschlichen Gehirns . . . . .	87
3.5	Die Funktion der Hirnrinden-Areale . . . . .	99
3.6	Das limbische System und seine Funktionen . . . . .	103
3.7	Schlussbetrachtung . . . . .	114
<b>4</b>	<b>Persönlichkeit, Psyche und Gehirn . . . . .</b>	<b>116</b>
4.1	Das Ausgangsproblem . . . . .	116
4.2	Wie erfasst man »Persönlichkeit«? . . . . .	117
4.3	Kritische Bewertung des »Big-Five«-Ansatzes . . . . .	119
4.4	Die Entwicklung von Selbst und Ich . . . . .	123
4.5	Die neurobiologischen Grundlagen der Persönlichkeit . . . . .	128
4.5.1	Das neurobiologische Vier-Ebenen-Modell der Persönlichkeit und der Psyche . . . . .	129
4.5.2	Die sechs psychoneuralen Grundsysteme . . . . .	135
4.6	Ein neurobiologisch inspiriertes Modell der Persönlichkeit . . . . .	144
4.7	Psychische Belastungen und Störungen . . . . .	146
4.7.1	Depressionsartige Stimmungs- und Leistungseintrübungen . . . . .	147
4.7.2	Angstzustände . . . . .	148
4.7.3	Zwangsstörungen . . . . .	150
4.7.4	Persönlichkeitsstörungen . . . . .	151
4.8	Was sagt uns das alles? . . . . .	153
<b>5</b>	<b>Lernen und Gedächtnis . . . . .</b>	<b>155</b>
5.1	Formen des Lernens . . . . .	155
5.1.1	Nichtassoziatives Lernen . . . . .	156
5.1.2	Assoziatives Lernen . . . . .	157
5.1.3	Die Bedeutung für die Praxis . . . . .	167
5.2	Höhere Formen des Lernens . . . . .	167
5.2.1	Imitation . . . . .	167
5.2.2	Lernen durch Einsicht . . . . .	168
5.3	Gedächtnisbildung, Vergessen und Erinnerung . . . . .	169
5.3.1	Gedächtnistypen . . . . .	170
5.3.2	Vergessen und Erinnern . . . . .	176
5.4	Ein anschauliches Gedächtnismodell . . . . .	177

## **6 Inhalt**

5.5	Neurobiologische Grundlagen von Lernen und Gedächtnis . . . . .	179
5.6	Was sagt uns das? . . . . .	182
<b>6</b>	<b>Das Unbewusste, das Bewusste und das Vorbewusste . . . . .</b>	<b>184</b>
6.1	Erscheinungsformen des Unbewussten aus psychologischer und neurobiologischer Sicht . . . . .	186
6.2	Bewusstsein. . . . .	189
6.3	Das Vorbewusste . . . . .	191
6.4	Intuition . . . . .	192
6.5	Wozu dient das Bewusstsein? . . . . .	193
6.6	Die neurobiologischen Grundlagen des Bewusstseins. . . . .	196
6.7	Was bedeutet dies für Coaching und Psychotherapie? . . . . .	198
<b>7</b>	<b>Motivation und Veränderbarkeit . . . . .</b>	<b>201</b>
7.1	Bereiche der Veränderbarkeit . . . . .	202
7.2	Lebenszufriedenheit . . . . .	203
7.3	Motivation und ihre Grundlagen. . . . .	207
7.4	Neuronale Grundlagen der Belohnung und Belohnungserwartung. . . . .	209
7.5	Welche Motive treiben uns an? . . . . .	211
7.6	Kongruenz und Inkongruenz von Motiven und Zielen. . . . .	214
7.7	Belohnungsstrategien . . . . .	215
7.8	Die Macht der Gewohnheit. . . . .	216
7.9	Wie werden Motive und Ziele zu Handlungen? . . . . .	217
7.10	Das limbische System hat bei der Verhaltensentscheidung das erste und das letzte Wort . . . . .	222
7.11	Was sagt uns all dies? . . . . .	223
<b>8</b>	<b>Bindung und Verstehen. . . . .</b>	<b>225</b>
8.1	Die Bedeutung frühkindlicher Einflüsse auf die Bindungserfahrung . . . . .	225
8.2	Bindungstypen. . . . .	226
8.3	Neurobiologische Grundlagen der Bindung . . . . .	229

8.4	Bedeutungserzeugung und Verstehen aus neurobiologischer Sicht . . . . .	232
8.5	Konsensuelle Bereiche . . . . .	234
8.6	Was bedeutet dies für Coaching und Psychotherapie? . . . . .	236
<b>9</b>	<b>Freud und die Psychoanalyse. . . . .</b>	<b>238</b>
9.1	Die Metatheorie der Psychoanalyse . . . . .	240
9.1.1	Das topische Modell (Unbewusstes, Vorbewusstes und Bewusstes) . . . . .	240
9.1.2	Das Strukturmodell der Persönlichkeit: Es, Ich und Über-Ich . . . . .	248
9.1.3	Die Triebtheorie . . . . .	249
9.2	Phasen der psychosexuellen Entwicklung . . . . .	250
9.3	Neurosentheorie . . . . .	251
9.4	Kernbegriffe der psychoanalytischen Therapie . . . . .	252
9.4.1	Übertragung . . . . .	252
9.4.2	Gegenübertragung . . . . .	253
9.4.3	Widerstand . . . . .	254
9.5	Behandlungsmethodik . . . . .	255
9.5.1	Grundregel und freies Assoziieren . . . . .	255
9.5.2	Gleichschwebende Aufmerksamkeit . . . . .	255
9.5.3	Abstinenzregel und die Haltung des Analytikers . . . . .	256
9.5.4	Analysieren und Deuten . . . . .	258
9.6	Der Einfluss Freuds auf die Psychotherapie und das Coaching . . . . .	259
9.7	Die operationalisierte psychodynamische Diagnostik . . . . .	261
9.8	Die Psychoanalyse aus Sicht der Neurobiologie – was bleibt von Freud? . . . . .	263
9.8.1	Das Verhältnis von Unbewusstem, Vorbewusstem und Bewusstem . . . . .	264
9.8.2	Das Konzept der Verdrängung . . . . .	265
9.8.3	Die Lehre vom Widerstand . . . . .	266
9.8.4	Übertragung und Gegenübertragung . . . . .	267
9.8.5	Die Trieblehre . . . . .	267
9.8.6	Die Traumdeutung . . . . .	268

<b>10</b>	<b>Die Hypnotherapie Milton H. Ericksons und seiner Schüler . . . . .</b>	270
10.1	Der Ericksonsche Kooperationsansatz der Hypnose . . . . .	271
10.1.1	Trancephänomene . . . . .	274
10.1.2	Tranceinduktion nach Erickson . . . . .	279
10.1.3	Kommunikation . . . . .	282
10.2	Die Ericksonsche Psychotherapie . . . . .	284
10.2.1	Grundannahmen . . . . .	284
10.2.2	Störungs- und Problemtheorie . . . . .	287
10.2.3	Diagnostik . . . . .	295
10.2.4	Ziele der Behandlung . . . . .	295
10.2.5	Veränderungsstrategien . . . . .	296
10.2.6	Veränderungsprinzipien . . . . .	298
10.3	Neo-Ericksonianer . . . . .	302
10.4	Was bedeutet dies für eine erfolgreiche Beratung? . . . . .	304
<b>11</b>	<b>Wie wirksam sind Coaching und Psychotherapie? . . . . .</b>	307
11.1	Die Wirksamkeit psychotherapeutischer Verfahren . . . . .	308
11.2	Mängel der Psychotherapie-Wirksamkeitsstudien . . . . .	311
11.3	Wirksamkeit von Coaching . . . . .	313
11.4	Was wirkt aus Sicht der Neurowissenschaften in Psychotherapie und Coaching und was wirkt nicht? . . . . .	316
11.4.1	Verhaltenstherapie . . . . .	316
11.4.2	Kognitive Verhaltenstherapie und Interpersonelle Therapie . . . . .	318
11.4.3	Psychoanalyse . . . . .	322
11.4.4	Systemische und Humanistische Therapieformen . . . . .	323
11.5	Die Frage nach dem »gemeinsamen Wirkfaktor« in Psychotherapie und Coaching . . . . .	324
11.6	Die Frage spezifischer Wirkfaktoren . . . . .	327
11.7	Was bedeutet dies für das Coaching? . . . . .	331

<b>12</b>	<b>Zusammenfassung und unser Modell . . . . .</b>	<b>334</b>
12.1	Die neurobiologischen Grundlagen von Psyche und Persönlichkeit . . . . .	334
12.1.1	Das Vier-Ebenen-Modell und das Modell der sechs psychoneuralen Grundsysteme . . . . .	335
12.1.2	Die neuronalen Grundlagen der Persönlichkeit und ihrer Störungen . . . . .	338
12.1.3	Die Bedeutung der Bindungserfahrung . . . . .	341
12.1.4	Ergebnisse der Wirksamkeitsforschung . . . . .	342
12.2	Was kann man daraus lernen? . . . . .	345
12.3	Unser Ansatz . . . . .	347
	<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>356</b>
	<b>Register . . . . .</b>	<b>377</b>