

Inhaltsverzeichnis

Einführung und Grundlagen	11
Einführung: Wer nicht weiß, was er tut, kann auch nichts falsch machen ...	12
Coaching als Psychococktail mit Risiken	16
Definitionen von Coaching	19
Wie fundiert ist Coaching?	30
Was man über Psychologie (nicht) lernt	32
Was man über Psychologie lernen sollte	34
Die Humanistische und Positive Psychologie	35
Kompetenzmodelle für Coaches und ihre Schwächen	38
Welche Kenntnisse Coaches benötigen	42
Die wichtigste Voraussetzung: Haltung	43
 Flexi-Coaching und wichtige Grundannahmen	 47
Flexi-Coaching: Ein neuer Ansatz	48
Die gemeinsame Basis: Elf Grundannahmen	51
Grundannahme 1: Wir stellen unser Gegenüber in den Mittelpunkt, nicht uns	51
Grundannahme 2: Wir helfen, egal wie wir es nennen	53
Grundannahme 3: Wir lehnen nichts ab, nur weil es nicht in unsere Weltsicht passt	55
Grundannahme 4: Wir orientieren uns an der Wirklichkeit der Menschen (und nicht an Wahrheit)	55
Grundannahme 5: Wann immer es sein muss, fördern wir Entwicklung	57

Grundannahme 6: Wir helfen Lösungen zu finden, die nicht auf der Hand liegen	61
Grundannahme 7: Wir denken ganzheitlich und/oder beziehen den »Kontext« ein	62
Grundannahme 8: Wir kennen unsere eigenen Beschränkungen	64
Grundannahme 9: Wir haben eine dynamische Sicht auf Stärken und Persönlichkeit	66
Grundannahme 10: Wir gehen davon aus, dass Menschen einen inneren Kern haben	68
Grundannahme 11: Wir scheuen uns nicht vor Konflikten und unangenehmen Situationen	70

Bausteine der Persönlichkeit 73

Sich selbst und andere verstehen	74
Neurobiologische Basis	75
Vier limbische Ebenen	75
Was wirkt?	77
Sechs Grundsysteme	79
Persönlichkeit: Ein Wechselspiel	81
Persönlichkeit: Die Bausteine	84
Baustein: emotionaler Stil	85
Baustein: Intelligenz	94
Baustein: Big Five	101
Baustein: Interessen	109
Baustein: Motive	117
Baustein: Anspruchsniveau	130
Baustein: Selbstkonzept	131

Die Vermessung der Persönlichkeit	135
Wer bin ich im Unterschied zu anderen?	136
Was ist überhaupt ein Test?	136
Welche Tests gibt es?	138
Psychometrische Verfahren	138
Projektive Verfahren – Zugang zum Unbewussten	142
Überblick über die wichtigsten Persönlichkeitstests	146
Regeln für den verantwortungsvollen Umgang mit Tests	152
Psychologie der Veränderung	155
Veränderung verstehen und begleiten	156
Wieso wir für Veränderungen den Kopf benötigen	157
Kopf und Gefühl – das braucht Veränderung	160
Veränderung als Prozess denken	167
Die persönliche Entwicklung	175
Die menschliche Entwicklung verstehen	176
Neun Stufen der Ich-Entwicklung	188
Fragebogen: Wo stehe ich selbst in meiner Entwicklung?	202
Probleme lösen oder Menschen entwickeln?	204
Ich-Entwicklung am Verhalten erkennen	205
Entwicklungsinterview nach Kegan	208
Ich-Entwicklung und Führung	209
Ich-Entwicklung und Coaching	210
Interventionen für verschiedene Entwicklungsstufen	212
Spiral Dynamics	213

Von psychotherapeutischen Ansätzen für Coaching und Führung lernen	219
Die Nähe zur Therapie	220
Verschiedene Ansätze	221
Das innere Kind	221
Was bringt die Arbeit mit dem inneren Kind?	222
Analytische Psychotherapie: Mit Schatten arbeiten	222
Was bringt die Arbeit mit den Schatten?	228
Gesprächstherapie	228
Was bringt die Gesprächspsychotherapie?	229
Gestalttherapie	230
In der Praxis mit Teilen arbeiten	231
Was bringt die Gestalttherapie?	232
Hypnotherapie	233
Was bringt die Hypnotherapie?	234
Kognitive Verhaltenstherapie	234
Was bringt die Verhaltenstherapie?	235
Logotherapie	235
Was bringt die Logotherapie?	235
Lösungsorientierte Kurzzeittherapie	237
Was bringt die lösungsorientierte Kurzzeittherapie?	238
Psychoanalyse	238
Was bringt die Psychoanalyse?	240
Transaktionsanalyse	243
Was bringt die Transaktionsanalyse?	244
Psychodrama	245
Was bringt das Psychodrama?	246
Schematherapie	247
Was bringt die Schematherapie?	248

Systemische Familientherapie	249
Was bringt der systemische Ansatz?	250
Was wirkt wann und wie?	251
Effizient oder effektiv?	252
Wie Sie sensibler für psychische Störungen werden	258
Was ist denn nicht mehr normal?	258
Wo fangen Persönlichkeitsstörungen an?	259
Psychofallen	269
Falle: zu viel Bauchgefühl	269
Falle: Selbstbestätigung	271
Falle: zu schnell denken	271
Falle: sich blenden lassen	275
Übertragungsfälle	276
Falle: Projektionen	280
Nachwort	283
Literaturverzeichnis	284