

Inhaltsverzeichnis

1	Überblick	1
1.1	Ziel des Buches	2
1.2	Für wen das Buch geschrieben wurde	3
1.3	Beipackzettel: Terminologie	3
 A Theorie		
2	Personenzentrierter Ansatz	7
2.1	Persönlichkeitstheorie und Störungslehre	11
2.2	Hinreichende Bedingungen	16
2.3	Person und Beziehung	19
3	Personzentriert-integratives Konzept	23
3.1	Psychoanalytische Historie	25
3.1.1	Persönlichkeitstheorie	27
3.1.2	Zwischen Biografiearbeit und dem „Hier-und-Jetzt“	30
3.2	Humanistische Ansätze	32
3.2.1	Gestaltansatz	33
3.2.2	Integration des Körperwissens	37
3.3	Systemische Perspektiven	40
3.3.1	Theorie des Systems	43
3.3.2	Allparteilichkeit und Wertschätzung	46
3.4	Verhaltenstheoretische Konzepte	49
3.4.1	Problemklärung und Zielanalyse	53
3.4.2	Direktivität und Widerstand	56
3.5	Coaching – eine besondere Situation	58
3.5.1	Zwischen Arena und Backstage	59
3.5.2	Drei Arten von Wissen	61
4	Coaching. Personzentriert-integrativ	69
4.1	Coaching, Beratung, Therapie, Supervision: Schnittstellen und Unterschiede	70
4.2	Psychotherapiekonzepte im Coaching	73
4.3	Relevanz der Selbsterfahrung	73
4.4	Qualität des Coachings	75
4.4.1	Der Coachingprozess im Überblick	75
4.4.2	Zu Beginn: Struktur und Zielklärung	75
4.4.3	Im Prozess	78
4.4.4	Konsequenzen	79
4.4.5	Menschenbild	80
4.5	Interdisziplinärer Einsatz	81

B Praxis

5	Der Beginn: Ein Auftrag	87
5.1	Von Themen, Zielen und Anlässen	88
5.2	Absichtsvolles Coaching	88
5.3	Beziehungsweise Coaching	89
5.3.1	In Kontakt kommen	89
5.3.2	Relevanz der Inkongruenz	91
5.3.3	Vertrauen in die Aktualisierungstendenz	92
5.3.4	Authentizität des Coaches	93
5.3.5	Wertschätzung und Empathie	94
5.3.6	Resonanz spüren	96
5.3.7	Skala der Selbstexploration	97
6	Humanistische Methoden	101
6.1	Personenzentrierte Gesprächsführung	102
6.1.1	Strukturiertes Zuhören	103
6.1.2	Umgang mit Widerstand	104
6.1.3	Techniken und Interventionen	106
6.2	Gestaltarbeit auf der Bewusstseinsbühne	108
6.2.1	Im Gestaltzyklus	109
6.2.2	Integration der Techniken	111
6.3	Körperliches Erleben	113
6.3.1	Entfaltung der Körperreaktionen	114
6.3.2	Integration der Techniken	115
6.4	Selbstreflexion: Beziehungsgestaltung	117
7	Arbeit mit Systemen	121
7.1	Zwischen individueller und sozialer Wirklichkeit	122
7.2	Integration der Techniken	123
7.3	Reflexion: Systembetrachtungen	126
8	Verhaltenstheoretisches Vorgehen	129
8.1	Prozessdirektivität, Nondirektivität und Hausaufgaben	130
8.2	Integration der Techniken	133
8.3	Reflexion und Begleitung	136
9	Psychoanalytische Perspektivenerweiterung	139
9.1	Selbst- und Fremdbeziehung	140
9.2	Integration	141
9.3	Reflexion: Wer ist gemeint?	143
10	Trust the Process	145
11	Informations- und Arbeitsmaterial	147
	Serviceteil	169
	Literatur	170
	Stichwortverzeichnis	173