

Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage	15
------------------------	----

Vorwort zur 1. Auflage	17
------------------------	----

Einleitung	19
------------	----

Worum geht es? Was werden Sie lernen?	19
---------------------------------------	----

An wen wendet sich dieses Buch	19
--------------------------------	----

Eine methodenübergreifende individuelle Perspektive	22
---	----

Welche »Arbeitsfelder« gibt es im Coaching?	27
---	----

Wie Sie am besten mit diesem Buch arbeiten können	28
---	----

Coaching und die Ausbildung zum Coach	29	01
--	-----------	-----------

Was ist Coaching?	30
-------------------	----

Was ist Coaching nicht?	33
-------------------------	----

Unsaubere Grenzen zur Psychotherapie?	34
---------------------------------------	----

Welche anderen Formen der Beratung gibt es?	36
---	----

Wo wird gecocht?	39
------------------	----

Welche Themen gibt es im Coaching?	41
------------------------------------	----

Positive Wirkungen des Coachings	44
----------------------------------	----

Wer coacht?	45
-------------	----

Fachbegriffe im Coaching	45
--------------------------	----

Der Coach als Experte oder Prozessbegleiter	47
---	----

Was wirkt im Coaching?	49
------------------------	----

Beziehungsgestaltung im Coaching	51
----------------------------------	----

Keine Angst vor Manipulation!	54
-------------------------------	----

Was ist Coaching für Sie persönlich?	55
--------------------------------------	----

Struktur und Ablauf eines Coachings	57
-------------------------------------	----

Prozessschritte des Coachings	57
-------------------------------	----

Partnerschaftliche Planung	63
----------------------------	----

Evaluation des Coachings	64
Tests als Erfolgskontrolle	69
Kontinuierliche Qualitätsverbesserung des Coachs	71
Qualitätsdimensionen des Coachings	75
Verbände im Coaching	76
<hr/>	
Kernkompetenzen eines Coachs	79
<hr/>	
Elf Kernkompetenzen der ICF	79
Kernkompetenz 1: Ethik und Professionsstandard	83
Kernkompetenz 2: Arbeitsvereinbarung	91
Kernkompetenz 3: Vertrauen und Würde	93
Kernkompetenz 4: Engagement und Präsenz	95
Kernkompetenz 5: Aktiv zuhören	98
Kernkompetenz 6: Wirkungsvoll fragen	102
Kernkompetenz 7: Direkt kommunizieren	106
Kernkompetenz 8: Bewusstheit fördern	108
Kernkompetenz 9: Handlungen entwerfen	110
Kernkompetenz 10: Realistisch planen und zielen	114
Kernkompetenz 11: Fortschritt und Verantwortung meistern	117
<hr/>	
Die Coachinausbildung	120
<hr/>	
Die Motive für eine Coachinausbildung	122
Matching auf der Symbolebene	123
Struktur und Inhalte	124
Die Ziele einer Coachinausbildung	127
Feedbacks, Erfolge und Menschliches	129
Qualitätskriterien der Coachinausbildung	130
Checkliste: Welche Coachinausbildung passt zu mir?	133
Reflexives Schreiben im Coaching und der Ausbildung	136
<hr/>	
Der hinreichend gute Coach	145
<hr/>	
Die Zutaten eines guten Coachs	146
<hr/>	
16 »normale« Coachingfälle	153
<hr/>	
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 1	165
<hr/>	

Praktische Kommunikation für Coaches	169	02
Kommunikative Basisfertigkeiten	170	
Sprache und Denken formen unseren Geist	170	
Rapport – Pacen – Leaden	173	
Am Anfang steht das Zuhören	174	
Aktiv zuhören und mitgehen	175	
Zirkuläres Fragen	177	
Den Klienten in seiner Welt abholen	178	
Die Vielfalt würdigen	179	
Was für ein Typ ist der Klient?	184	
Der Beziehungsaspekt von Botschaften	185	
Die Sprache hinter der Sprache	186	
Kommunikationstraining	187	
Sich wütenden Gesprächspartnern öffnen	195	
Unterschwellige Sprachmuster	196	
Fragen sind im Coaching wichtig	198	
Das innere Team befragen	199	
Fragen steuern das Gespräch	201	
Andere Sichtweisen erfragen	202	
Imagination und Hypno-Coaching	204	
Vorurteile und Gefahren	204	
Hypnose im Wandel der Zeiten	207	
Elemente und Praxis des Hypno-Coachings	218	
Die Sprache der Trance	229	
Mehr als Gerede. Besser: Integration	241	
Integration und die Suche nach neuen Weinschläuchen	241	
Beispiel: Klopf-Coaching	243	
Beispiel: Schema-Coaching	251	
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 2	261	

03	Ziele, Visionen, Persönlichkeit, Sinn	263
	Ziele und Visionen im Coaching	264
	Vom Problem zum Ziel	264
	Die Ressourcen	270
	Ziele und Visionen	272
	Verpasste Chancen	274
	Glück oder Sinn?	275
	Ideenschmiede	276
	Stabilität und Veränderung	279
	Kleine und große Krisen	280
	Phasenmodell für Krisen	282
	Zielen heißt auch Verzicht	284
	Auf der Suche nach einem neuen Ziel	284
	Vom richtigen Zielen	286
	Ziele schärfen mit dem SMART-Modell	290
	Metaziele	291
	Lösungsorientiertes Coaching	294
	Persönlichkeit und Subjektivität	297
	Phasen der Kompetenzwahrnehmung	297
	Die logischen Kategorien des Lernens und der Kommunikation	298
	Die logischen Ebenen nach Dilts	299
	Hierarchien der Wirklichkeit	301
	Verzerrungen der Persönlichkeitswahrnehmung	304
	The Big Five: das Fünf-Faktoren-Modell	
	der Persönlichkeitseigenschaften	308
	Eysencks Persönlichkeitszirkel: der Enneagrammprototyp	308
	Kognitive Persönlichkeitstheorien	309
	Persönlichkeit entsteht durch Feedback	311
	Die Selbstwirksamkeit als Barometer unserer Zuversicht	311
	Hemisphärenmodell: rechtes Hirn, linkes Hirn	312
	Das Multimind-Konzept	314
	Elemente der Logotherapie und Existenzanalyse im Coaching	318
	Der Mensch ist mehr als Körper und Psyche	320
	Des Menschen Suche nach Sinn	323
	Das Herz weiß mehr als der Verstand	326

Freiheit und Verantwortung	328
Methoden und Tools der Logotherapie	330
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 3	334

Denken, Akzeptanz und Wille	337	04
Werte, Kognitionen, Umdeutungen	338	
Werte: Was uns wichtig und richtig erscheint	338	
Tiefe Überzeugungen: Glaubenssätze	342	
Modelle der kognitiven Umstrukturierung	349	
Mentale Metaprogramme (Sorts)	361	
Akzeptanz und Wille	365	
Das Abbild der Welt in uns	365	
Unsere »fünf« Sinne	366	
Handlung und Wirkung schaffen Wirklichkeit	371	
Akzeptanz	372	
Unterscheidung	375	
Wille und Engagement	378	
Träume und Tagträume	381	
Seit wann kennen wir das Träumen?	381	
Traumdeutung	382	
Träume und Augenbewegungen	384	
Jung und Freud als Traumpioniere	384	
Tagträumen und Intuition	386	
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 4	392	

05	Paare und Familien	393
	Familie, Liebe, Partnerschaft	394
	Unser inneres Bild der Familie	394
	Wirkung über Generationen	395
	Was passiert in Familien?	397
	Zwei und mehr sind ein System	399
	Aufstellungen, Psychodrama, Skulpturen	399
	Nach welchen Regeln funktioniert eine Familie?	404
	Verschiedene Gefühlsarten	406
	Liebe und Partnerschaft	409
	Die Bilanz des Gebens und Nehmens	415
	Häufige Beratungsanlässe im Paar-Coaching	416
	Häufige Probleme im Paar-Coaching	420
	Kommentierte Lesehinweise zu Teil 5	429
06	Gesundheit, Karriere und Team	431
	Gesundheit im Coaching	432
	Vom Sporttrainer zum Coach	432
	Was darf der Coach mit dem Körper machen?	433
	Negative Krankheitsprognosen	435
	Ärzte – Experten auf dem Gebiet der Vorbeugung und Heilung?	437
	Wie können Sie kranken Klienten helfen?	437
	Umgang mit Emotionen bei schwerer Krankheit (Coping)	438
	Es soll mir schnell wieder gut gehen	440
	Hier der Leib – und dort die Seele?	441
	Vom Sinn der Krankheiten für die Kommunikation	444
	Geistige Muster der Erkrankung und Gesundung	445
	Gefühlsblindheit macht krank	446
	Psychosomatik	449
	Darf ein Coach oder Berater heilen?	452
	Mind & Body	455
	Salutogenese	459

Beruf und Karriere	462
Ziele definieren, Änderungen vornehmen	462
Burnout garantiert	470
Ohne Vitamin B läuft nur wenig	472
Energieräuber	473
Team und Gruppe	475
Teams in der Beratung	475
Typische Teamprobleme	479
Teamentwicklung	480
Gruppendynamik	484
Mobbing	488
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 6	493

Systemische Konzepte in der Beratung	495	07
Theorie der systemischen Beratung	496	
Wie arbeiten Organisationsberater eigentlich?	496	
Was ist systemische Beratung?	497	
Kurze Geschichte der systemischen Beratung	498	
Das Familienaufstellen nach Bert Hellinger	503	
Konstruktivismus	507	
Phänomenbereiche systemischer Beratung	510	
Von der Unternehmensberatung zur Organisationsberatung	514	
Erklärungsmodelle menschlichen Verhaltens	516	
Elemente der Diagnose und der Veränderungsarbeit	521	
Expertenberatung und Prozessberatung	523	
Phasen des Beratungsprozesses	525	
Das Interview als Diagnoseverfahren	529	
Die Diagnose sozialer Regeln in Organisationen	532	
Systemische Veränderungsarbeit in Organisationen	533	

Psychodrama und Aufstellung im Coaching	548
Soziometrie und soziales Atom	549
Das Psychodrama in Aktion	552
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 7	575
08 ° Glauben, Krisen und Umbrüche	577
Glaube und Spiritualität	578
Religion und Glaube	579
Wie kann ich glauben?	581
Ein mystischer Weg zu Gott – Spiritualität	584
Spiritualität im Coaching	586
Coaching und Krankenhausseelsorge	601
Angst	607
Definition der Angst	607
Formen der Angst	609
Pathologische Ausdrucksformen der Angst	611
Der Umgang mit der Angst als Schlüsselqualifikation	613
Krisen und Traumata	614
Krisen als Entwicklungschance	616
Phasen des schöpferischen Prozesses	620
Krisen und Krisenauslöser	623
Gewalt in der Familie	634
Klienten mit Suizidgedanken	642
EMDR als Wunderwaffe in der Traumaberatung?	648
Stichworte zur posttraumatischen Belastungsstörung	651
Technikbausteine aus einzelnen Behandlungsphasen des EMDR	652
Wie wird EMDR im Coaching eingesetzt?	653
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 8	655

Konflikte und systemische Konfliktarbeit	659	09
Konflikte und Mediation	660	
Konfliktfähigkeit	663	
Konfliktinterpretation als Lernerfahrung	667	
Kompetenzen in der Konfliktarbeit	668	
Innere Konflikte	669	
Psychotherapeutische Erklärungsmodelle		
für unbewusste innere Konflikte	672	
Unbewusste innere Konflikte	675	
Das »Portfolio« als Beratungsinstrument	680	
Zwischenmenschliche Konflikte	683	
Phasen der Konflikteskalation	688	
Konstruktiver Umgang mit bewussten		
zwischenmenschlichen Konflikten	690	
Gruppenkonflikte als Sonderform		
des zwischenmenschlichen Konflikts	692	
Selbsterfahrung in der Gruppe: Intrapsychische		
und interpersonelle Konflikte	695	
Systemische Fragen in der Konfliktarbeit	700	
»Stören« in der systemischen Beratung	701	
Strukturierte systemische Konfliktberatung (Erstgespräch)	702	
Systemische Gesprächs- oder Fragetechniken	703	
Basiswissen Mediation	708	
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 9	712	
Anhang	713	10
Wie geht es weiter? Ein Nachwort	714	
Hinweis zu den Downloadmaterialien	715	
Personen- und Stichwortverzeichnis	716	
Literaturverzeichnis	727	

Downloadmaterialien zum Buch

-
- 01** **Coaching und die Ausbildung zum Coach**
Subjektiver Evaluationsfragebogen: Klienteneinschätzung
-
- 02** **Praktische Kommunikation für Coaches**
Fälle und Übungen
Übungen und Fall-Vignetten
Falldarstellungen
Lösungen
-
- 03** **Ziele, Visionen, Persönlichkeit, Sinn**
Übungen und Fall-Vignetten
Falldarstellungen
Lösungen
-
- 04** **Denken, Akzeptanz und Wille**
Übungen und Fall-Vignetten
Falldarstellungen
Lösungen
-
- 05** **Paare und Familien**
Übungen und Fall-Vignetten
Falldarstellungen
Lösungen
-
- 06** **Gesundheit, Karriere und Team**
Übungen und Fall-Vignetten
Lösungen
-
- 07** **Systemische Konzepte in der Beratung**
Falldarstellungen
Lösungen
-
- 08** **Glauben, Krisen und Umbrüche**
Fall-Vignetten
Falldarstellungen
Lösungen
-
- 09** **Konflikte und systemische Konfliktarbeit**
Falldarstellungen
Lösungen
-
- +** **Selbstständigkeit**
Interviews mit Coachingprofis
Das eigene Profil schärfen
Marketingtipps für Ihre Selbstständigkeit
Kommentierte Lesehinweise
Übungen und Fall-Vignetten
Lösungen