

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
Was ist Coaching?	30
Was ist Coaching nicht?	33
Unsaubere Grenzen zur Psychotherapie?	34
Welche anderen Formen der Beratung gibt es?	36
Wo wird gecoacht?	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

01

Evaluation des Coachings	64
Tests als Erfolgskontrolle	69
Kontinuierliche Qualitätsverbesserung des Coachs	71
Qualitätsdimensionen des Coachings	75
Verbände im Coaching	76
Kernkompetenzen eines Coachs	79
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
Die Coachingausbildung	120
Die Motive für eine Coachingausbildung	122
Matching auf der Symbolebene	123
Struktur und Inhalte	124
Die Ziele einer Coachingausbildung	127
Feedbacks, Erfolge und Menschliches	129
Qualitätskriterien der Coachingausbildung	130
Checkliste: Welche Coachingausbildung passt zu mir?	133
Reflexives Schreiben im Coaching und der Ausbildung	136
Der hinreichend gute Coach	145
Die Zutaten eines guten Coachs	146
16 »normale« Coachingfälle	153
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 1	165

Inhalt

Praktische Kommunikation für Coaches	169 ° 02
<hr/>	
Kommunikative Basisfertigkeiten	170
<hr/>	
Sprache und Denken formen unseren Geist	170
Rapport – Pacen – Leadern	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
<hr/>	
Imagination und Hypno-Coaching	204
<hr/>	
Vorurteile und Gefahren	204
Hypnose im Wandel der Zeiten	207
Elemente und Praxis des Hypno-Coachings	218
Die Sprache der Trance	229
<hr/>	
Mehr als Gerede. Besser: Integration	241
<hr/>	
Integration und die Suche nach neuen Weinschlüchen	241
Beispiel: Klopf-Coaching	243
Beispiel: Schema-Coaching	251
<hr/>	
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 2	261
<hr/>	

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

Inhalt

Freiheit und Verantwortung	328
Methoden und Tools der Logotherapie	330
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 3	334
Denken, Akzeptanz und Wille	337
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

Inhalt

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
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

Inhalt

Konflikte und systemische Konfliktarbeit	659	09
<hr/>		
Konflikte und Mediation	660	
<hr/>		
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	
<hr/>		
Systemische Fragen in der Konfliktarbeit	700	
<hr/>		
»Stören« in der systemischen Beratung	701	
Strukturierte systemische Konfliktberatung (Erstgespräch)	702	
Systemische Gesprächs- oder Fragetechniken	703	
Basiswissen Mediation	708	
<hr/>		
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 9	712	
<hr/>		
Anhang	713	10
<hr/>		
Wie geht es weiter? Ein Nachwort	714	
Hinweis zu den Downloadmaterialien	715	
Personen- und Stichwortverzeichnis	716	
Literaturverzeichnis	727	
<hr/>		

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