

Inhalt

Einleitung	9
1. Coaching	13
1.1 Was ist Coaching?	13
1.2 Arbeitsweise im Coaching	18
1.3 Phasen im Coaching	20
1.3.1 Kontaktaufnahme, Beziehung, Ziel- und Auftragsklärung	20
1.3.2 Hypothesen – Exploration und Einschätzung	21
1.3.3 Interventionen	24
1.3.4 Evaluation.....	24
1.4 Welche Anlässe führen zu einem Business-Coaching?.....	25
1.5 Persönliche Krisen als Anlass für ein Coaching	28
1.6 Mobbing	30
2. Psychotherapie versus Coaching	33
2.1 Worin unterscheiden sich Coaching und Psychotherapie und wo gibt es Überschneidungen?.....	33
2.2 Wie erklärt man die Entstehung psychischer Störungen?	35
3. Grundwissen Psychotraumatologie	41
3.1 Lohnt es überhaupt, sich mit Trauma zu befassen?	41
3.2 Was versteht man unter einem Trauma?	42
3.3 Klassifizierung	44
3.3.1 Akute Belastungsreaktion.....	44
3.3.2 Akute Belastungsstörung.....	44
3.3.3 Differenzierung der traumatischen Ereignisse.....	46
3.3.4 Anpassungsstörung	47
3.3.5 Andauernde Persönlichkeitsstörung nach Extrembelastung.....	48
3.3.6 Pathologische, komplizierte oder prolongierte Trauer.....	48
3.3.7 Posttraumatische Verbitterungsstörung.....	49
3.3.8 Arbeitslosigkeit als Krise.....	51
3.3.9 Retraumatisierung	53
3.3.10 Traumareaktivierung	54
3.3.11 Risiko- und Schutzfaktoren	55
3.3.12 Symptomatik der Traumafolgestörungen	57

3.4	Neurophysiologische und biologische Zusammenhänge	63
3.5	Häufige Begleiterkrankungen unbehandelter Traumafolgestörungen	72
3.5.1	Häufige Begleiterkrankungen bei Traumafolgestörungen	73
3.5.2	Depression.....	73
3.5.3	Angststörungen.....	75
3.5.4	Zwangsstörung	77
3.5.5	Persönlichkeitsstörungen.....	77
3.5.6	Suchterkrankungen	84
3.5.7	Dissoziative Störungen.....	86
3.6	Ablauf einer Traumatherapie	88
3.6.1	Die drei Stufen der Traumatherapie.....	88
3.6.2	Gängige Verfahren in der Traumatherapie	90
4.	Umgang mit Traumafolgestörungen im Coaching.....	93
4.1	Was tun Sie als Coach?.....	93
4.2	Psychoedukation anhand der Selbstverteidigungsreaktion	95
4.3	Die leicht triggerbaren Traumareize erklären	96
4.4	Das Traumagedächtnis erklären	99
4.4.1	Skalierung	103
4.4.2	Triggerliste	105
4.4.3	(Trauma)sensitive Kontaktaufnahme und Beziehungsklärung.....	105
4.5	Umgang mit einem Akuttrauma (Typ I) im Coaching.....	106
4.6	Akutinterventionen zur Affektdistanzierung und -regulierung	110
4.7	Traumainformierte Toolbox fürs Coaching	111
4.7.1	Übungen zum Beruhigen und Erden.....	111
4.7.2	Atemübungen	116
4.7.3	Umgang mit Flashbacks und Intrusionen.....	118
4.7.4	Umgang mit Dissoziation im Coaching	120
5.	Komplexe Traumatisierung und Bindungstrauma.....	129
5.1	Traumatisierung in der Kindheit.....	131
5.2	Widrige Kindheitserlebnisse – die ACE-Studie	132
5.3	Bindungstheorie, Bindungs- und Entwicklungstrauma	137
5.3.1	Bindungsmuster aus der Kindheit.....	137
5.3.2	Auswirkungen unsicherer Bindung im Erwachsenenalter	142
5.4	Bindungsfokussiertes Verhalten im Coaching.....	145
5.5	Mentalisieren	150

6.	Stress und traumatischer Stress – alles dasselbe?	157
6.1	Was ist Stress?	158
6.2	Was versteht man unter einem „Toleranzfenster“?	159
6.3	Die Rolle der kognitiven Bewertung	162
7.	Burnout und Trauma – ein Zusammenhang?	165
7.1	Traumata als Risikofaktoren für Burnout?	167
7.2	Burnout, Trauma und Kohärenzsinn	168
7.3	Burnout und Nervensystem	171
7.4	Der Zusammenhang zwischen Burnout, widrigen Kindheitserlebnissen und Bindungsstil	173
7.5	Burnout, Bindungsverhalten und kritische Lebensereignisse	175
7.6	Burnout = Depression?	177
8.	Demütigung und Schamgefühle	179
9.	Umgang mit den Folgen komplexer Traumata im Coaching	183
9.1	Kognitive Veränderungen – die Theorie der „Shattered assumptions“	183
9.2	Mentalisierungsfähigkeit verbessern	191
9.3	Aufbau der Selbstbeobachtungsfähigkeit	194
9.3.1	Achtsamkeit	194
9.3.2	Techniken zur Kultivierung von Achtsamkeit	195
9.3.3	Kurze Achtsamkeitsübungen für den Alltag	196
9.3.4	Körperempfindungen mit einbeziehen	198
9.4	Ressourcen aus dem Erwachsenen-Ich stützen	203
9.5	Selbstwirksamkeit fördern	204
10.	Berufliche Wiedereingliederung nach einer Traumatisierung	209
10.1	Die Rolle des traumainformierten Coachs	211
10.2	Coaching nach einem traumatischen Vorfall	212
11.	Die eigene Selbstfürsorge nicht vernachlässigen	215
11.1	Selbstreflektion in Bezug auf eigene Traumata	216
11.2	Selbstreflektion: Mein Bindungsstil	217
11.3	Sekundärtraumatisierung	218
11.4	Vulnerabilität für Sekundärtraumatisierung	219
11.5	Ein Netzwerk aufbauen	221

Schlusswort und Ausblick 223

Anhang 225

Leitfaden für das Erstgespräch 225

Checkliste traumatische Lebensereignisse..... 229

A-B-C-Arbeitsblatt 230

Weitere Fragebogen und Checklisten 231

Literatur..... 233

Index 238