

Inhalt

Vorwort	9
TEIL I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN.....	11
1. Das Konzept Coaching	12
1.1 Allgemeine Definition	12
1.2 Definition des systemischen Coachings	13
1.3 Hinter den Kulissen – der systemische Ansatz im Kontext anderer Theorien	15
1.4 Wichtige Strömungen in der systemischen Psychotherapie und ihre Bedeutung für das Coaching	17
2. Eckpfeiler systemischen Denkens und Handelns	21
2.1 System, Systemtheorie und systemisches Handeln	21
2.2 Unterschiedliche Arten von Systemen	22
2.3 Konstrukte, Konstruktivismus, Konstruktionismus.....	27
2.4 Systemtheorie und Organisation	33
2.5 Neuere Entwicklungen in der systemischen Theorie	35
3. Haltung in der systemischen Praxis	38
3.1 Auf Augenhöhe mit den Klient*innen	38
3.2 Neue Lösungsmöglichkeiten eröffnen.....	39
3.3 Neutralität im Coaching wahren	40
3.4 Neugier und „Nichtwissen“ pflegen.....	41
3.5 Die Autonomie der Klient*innen fördern.....	42
4. Coaching-Formate und Coaching-Kontexte	43
4.1 Häufige Coaching-Formate	43
4.2 Besondere Coaching-Kontexte	47

5.	Ablauf eines Coaching-Prozesses	50
5.1	Kontaktaufnahme.....	50
5.2	Erstgespräch und Kontrakterstellung.....	50
5.3	Auftragsklärung in der ersten Sitzung.....	52
5.4	Erarbeiten von Lösungen und Weiterentwickeln des Anliegens.....	52
5.5	Abschluss und Verankerung der Veränderung	53
6.	Abgrenzung zur systemischen Psychotherapie	54
6.1	Definition von Psychotherapie	55
6.2	Häufige Fragestellungen im Arbeitsfeld Coaching	56
6.3	Fragestellungen, die über Coaching hinausgehen und zum Arbeitsbereich der Psychotherapie gehören	56
TEIL II: SYSTEMISCHES COACHING – KOMPETENZEN, METHODEN, ÜBUNGEN.....		59
7.	Anforderungsprofil: Welche Kompetenzen brauchen Coaches? ..	60
7.1	Kommunikationsfähigkeit.....	60
7.2	Beziehungsfähigkeit und Empathie.....	61
7.3	Fähigkeit zur Selbstreflexion.....	61
7.4	Lernfähigkeit und Offenheit für Veränderungen.....	61
7.5	Übung: Kompetenzen trainieren	62
8.	Basis-Methoden	63
8.1	Beobachtung und Steuerung der eigenen Aufmerksamkeit	63
8.2	Systemische Fragetechniken	68
8.3	Übungen zum Thema Fragetechnik	82
8.4	Reframing	85
8.5	Soziometrische Verfahren	89
8.6	Integration kreativer Methoden und Methoden anderer Fachrichtungen	93
8.7	Externalisieren	95

9.	Systemische Interventionen für spezifische Themen	100
9.1	Zur Zielfindung: Zieldefinition über ein Symbol	100
9.2	Zur Unterstützung von Entscheidungsprozessen	101
9.3	Zum Umgang mit Schuld: die Schuldertorte	104
9.4	Zum Wechsel der Perspektive.....	106
9.5	Zum Durchbrechen bestehender Kommunikations- und Verhaltensmuster	111
9.6	Zum Aufrütteln festgefariger Annahmen	116
9.7	Zur Stärkung des Selbstwertes	120
9.8	Zur Bearbeitung von Konflikten	123
9.9	Zur Entlastung bzw. zum Gewinnen von Energie: der persönliche Energietopf.....	124
9.10	Zum Aufrechterhalten von Motivation	126
10.	Falldarstellungen	130
10.1	Falldarstellung 1: Überraschende Wendungen	130
10.2	Falldarstellung 2: Wenn dem*der Coach die Neutralität abhandenkommt	132
10.3	Falldarstellung 3: Wie man mit einer Besucherin zu einem echten Auftrag kommt	133
11.	Führung und Coaching	135
11.1	Wie Führungsarbeit von der systemischen Praxis profitieren kann	135
11.2	Führungskräfte sind keine Coaches – Rollenkonflikte und Begrenzungen	137
12.	Coach werden und sein	140
12.1	Wirksam sein als Coach	140
12.2	Zum Abschluss – Wie werden Sie nun ein*e gute*r systemische*r Coach?	142
	Leseempfehlungen	147
	Danksagung	149
	Literatur	151
	Index	157