

INHALT

Einleitung.....	1
Was sind Systemisches Coaching und Systemische Beratung?	3
Ursprung: Familientherapie und kognitive Verhaltenstherapie.....	3
Das System ist der Verursacher.....	5
Impulse im System.....	6
Jeder ist Experte seiner eigenen Sache	6
Alternative Handlungsarten werden gesucht	7
Wissenschaftliche Hintergründe und die wichtigsten Fachbegriffe	9
Die Psychologie der Familienstruktur	9
Persönlichkeiten einzelner Familienmitglieder.....	9
Dynamiken innerhalb einer Familie oder familienähnlichen Struktur	13
Die Bedeutung des sozialen Umfeldes	16
Fachbegriffe der systemischen Beratung	19
Systemik.....	19
Familie	20
Impuls	20
Reaktion.....	21
Wechselwirkung	21
Umstrukturierung.....	21
Wer profitiert wann von der systemischen Beratung?.....	22
Wer von einer systemischen Beratung profitiert.....	22
Ein System muss es sein	22
Familien in schweren Situationen	23
Familien, die sich oft streiten	23
Menschen, die miteinander leben	24
Arbeitskollegen und Teams	24
Wer nicht von einer systemischen Beratung profitiert.....	24

Einzelpersonen, die stark psychisch erkrankt sind	25
Personen, die nicht gemeinsam leben oder sich nur selten begegnen.....	25
Wenn einer es nicht will	26
Kompetenzen einer beratenden Person	27
Kompetenzen nach Carl Rogers und der modernen Psychotherapie	27
Empathie und emotionale Distanz	28
Akzeptanz und Verständnis	29
Wie sich eine beratende Person während eines Gespräches verhalten sollte.....	31
Zuhören	31
Im Hier und Jetzt bleiben.....	33
Den Klienten leiten	35
Fachwissen haben und es anwenden.....	36
Praktisch denken und gestalten	37
Besonderheiten bei Gruppentherapien	38
Alle Beteiligten einbeziehen	39
Konflikte zwischen den Personen begleiten.....	42
Neu fokussieren.....	45
Der Ablauf eines Coachingprozesses	49
Schritt 1: Das erste Treffen	50
Zu Beginn: Erste Worte und Gesprächsregeln.....	50
Die Anamnese.....	51
Schritt 2: Das wahre Kennenlernen.....	54
Schritt 3: Das Ansprechen von Konflikten und Problemen.....	55
Konflikte beobachten und benennen.....	56
Konflikte als Teil des Systems sehen	57
Das Verständnis im Konflikt und der Gedanke dahinter	58
Schritt 4: Das Ausprobieren im Alltag	62

Schritt 5: Die Umstrukturierung des Systems.....	66
Schritt 6: Auffrischen mit Blick auf die Zukunft.....	69
Fragetechniken in der Systemik	73
Ziele von Fragen in der Systemik	73
Ziel 1: Den Klienten kennenlernen	74
Ziel 2: Die Situation des Klienten erfassen	75
Ziel 3: Die Probleme und Alltagskonflikte des Klienten verstehen	76
Ziel 4: Das Gespräch in eine konstruktive Richtung lenken.....	77
Ziel 5: Den Klienten zur Reflexion anregen	78
Allgemeine Regeln beim Fragen innerhalb einer systemischen Beratung	79
Offen fragen.....	80
Wertfrei fragen	81
Antworten nicht vorgeben	83
Zirkuläre Fragen: Informationen gewinnen und Informationen geben	85
Informationsfragen.....	86
Zielfragen.....	87
Fragen nach Problemen.....	88
Fragen nach Ausnahmen	90
Fragen nach Ressourcen.....	91
Wunderfragen	93
Skalierende Fragen	94
Wichtige Techniken	96
Ziele am Anfang der Beratung setzen.....	96
Schritt 1: Ziele abfragen.....	97
Schritt 2: Ziele festlegen	97
Schritt 3: Zwischenstand abfragen	97
Schritt 4: An Zielen arbeiten.....	98
Schritt 5: Ziele am Ende abfragen.....	98

Schritt 6: Mit der Zukunft arbeiten.....	98
Die Lösung eines Konflikts innerhalb des Systems	99
Schritt 1: Das Problem benennen.....	99
Schritt 2: Das Problem analysieren.....	100
Schritt 3: Das Problem grafisch darstellen	100
Schritt 4: Vorschläge für Umstrukturierungen	101
Schritt 5: Im Alltag ausprobieren.....	102
Schritt 6: Reflektieren.....	102
Das Interview mit dem leeren Stuhl.....	103
Schritt 1: Wenn ein Problem im Alltag auftaucht.....	103
Schritt 2: Das Einverständnis der Mitglieder	103
Schritt 3: Der leere Stuhl	103
Ausblick	105
Quellenverzeichnis.....	107