

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

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
Kommunikative Basisfertigkeiten	170
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
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 Multímind-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

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 Traumzioniere	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

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