

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 |
| | |
| 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 Coachinausbildung | 120 |
| | |
| 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 |
| | |
| Der hinreichend gute Coach | 145 |
| | |
| Die Zutaten eines guten Coachs | 146 |
| | |
| 16 »normale« Coachingfälle | 153 |
| | |
| Kommentierte Lesehinweise zu Teil 1 | 165 |
| | |

| | |
|---|------------|
| 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 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 |
| 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 | |