

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung und Grundlagen</b>	11	<b>01</b>
Einführung: Wer nicht weiß, was er tut, kann auch nichts falsch machen ...	12	
Coaching als Psychococktail mit Risiken	16	
Definitionen von Coaching	19	
Wie fundiert ist Coaching?	30	
Was man über Psychologie (nicht) lernt	32	
Was man über Psychologie lernen sollte	34	
Die Humanistische und Positive Psychologie	35	
Kompetenzmodelle für Coaches und ihre Schwächen	38	
Welche Kenntnisse Coaches benötigen	42	
Die wichtigste Voraussetzung: Haltung	43	
<b>Flexi-Coaching und wichtige Grundannahmen</b>	47	<b>02</b>
Flexi-Coaching: Ein neuer Ansatz	48	
Die gemeinsame Basis: Elf Grundannahmen	51	
Grundannahme 1: Wir stellen unser Gegenüber in den Mittelpunkt, nicht uns	51	
Grundannahme 2: Wir helfen, egal wie wir es nennen	53	
Grundannahme 3: Wir lehnen nichts ab, nur weil es nicht in unsere Weltsicht passt	55	
Grundannahme 4: Wir orientieren uns an der Wirklichkeit der Menschen (und nicht an Wahrheit)	55	
Grundannahme 5: Wann immer es sein muss, fördern wir Entwicklung	57	

Grundannahme 6: Wir helfen Lösungen zu finden, die nicht auf der Hand liegen	61
Grundannahme 7: Wir denken ganzheitlich und/oder beziehen den »Kontext« ein	62
Grundannahme 8: Wir kennen unsere eigenen Beschränkungen	64
Grundannahme 9: Wir haben eine dynamische Sicht auf Stärken und Persönlichkeit	66
Grundannahme 10: Wir gehen davon aus, dass Menschen einen inneren Kern haben	68
Grundannahme 11: Wir scheuen uns nicht vor Konflikten und unangenehmen Situationen	70
<b>03 Bausteine der Persönlichkeit</b>	<b>73</b>
Sich selbst und andere verstehen	74
Neurobiologische Basis	75
Vier limbische Ebenen	75
Was wirkt?	77
Sechs Grundsysteme	79
Persönlichkeit: Ein Wechselspiel	81
Persönlichkeit: Die Bausteine	84
Baustein: emotionaler Stil	85
Baustein: Intelligenz	94
Baustein: Big Five	101
Baustein: Interessen	109
Baustein: Motive	117
Baustein: Anspruchsniveau	130
Baustein: Selbstkonzept	131

Inhalt

<b>Die Vermessung der Persönlichkeit</b>	135	<b>04</b>
Wer bin ich im Unterschied zu anderen?	136	
Was ist überhaupt ein Test?	136	
Welche Tests gibt es?	138	
Psychometrische Verfahren	138	
Projektive Verfahren – Zugang zum Unbewussten	142	
Überblick über die wichtigsten Persönlichkeitstests	146	
Regeln für den verantwortungsvollen Umgang mit Tests	152	
<b>Psychologie der Veränderung</b>	155	<b>05</b>
Veränderung verstehen und begleiten	156	
Wieso wir für Veränderungen den Kopf benötigen	157	
Kopf und Gefühl – das braucht Veränderung	160	
Veränderung als Prozess denken	167	
Die persönliche Entwicklung	175	
Die menschliche Entwicklung verstehen	176	
Neun Stufen der Ich-Entwicklung	188	
Fragebogen: Wo stehe ich selbst in meiner Entwicklung?	202	
Probleme lösen oder Menschen entwickeln?	204	
Ich-Entwicklung am Verhalten erkennen	205	
Entwicklungsinterview nach Kegan	208	
Ich-Entwicklung und Führung	209	
Ich-Entwicklung und Coaching	210	
Interventionen für verschiedene Entwicklungsstufen	212	
Spiral Dynamics	213	

<b>06</b>	<b>Von psychotherapeutischen Ansätzen für Coaching und Führung lernen</b>	<b>219</b>
	Die Nähe zur Therapie	220
	Verschiedene Ansätze	221
	Das innere Kind	221
	Was bringt die Arbeit mit dem inneren Kind?	222
	Analytische Psychotherapie: Mit Schatten arbeiten	222
	Was bringt die Arbeit mit den Schatten?	228
	Gesprächstherapie	228
	Was bringt die Gesprächspsychotherapie?	229
	Gestalttherapie	230
	In der Praxis mit Teilen arbeiten	231
	Was bringt die Gestalttherapie?	232
	Hypnotherapie	233
	Was bringt die Hypnotherapie?	234
	Kognitive Verhaltenstherapie	234
	Was bringt die Verhaltenstherapie?	235
	Logotherapie	235
	Was bringt die Logotherapie?	235
	Lösungsorientierte Kurzzeittherapie	237
	Was bringt die lösungsorientierte Kurzzeittherapie?	238
	Psychoanalyse	238
	Was bringt die Psychoanalyse?	240
	Transaktionsanalyse	243
	Was bringt die Transaktionsanalyse?	244
	Psychodrama	245
	Was bringt das Psychodrama?	246
	Schematherapie	247
	Was bringt die Schematherapie?	248

Inhalt

Systemische Familientherapie	249
Was bringt der systemische Ansatz?	250
Was wirkt wann und wie?	251
Effizient oder effektiv?	252
Wie Sie sensibler für psychische Störungen werden	258
Was ist denn nicht mehr normal?	258
Wo fangen Persönlichkeitsstörungen an?	259
Psychofallen	269
Falle: zu viel Bauchgefühl	269
Falle: Selbstbestätigung	271
Falle: zu schnell denken	271
Falle: sich blenden lassen	275
Übertragungsfälle	276
Falle: Projektionen	280
Nachwort	283
Literaturverzeichnis	284