

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Vorwort zur 2. Auflage</b> .....	15
<b>Einleitung</b> .....	16
Worum geht es? Was werden Sie lernen? .....	16
An wen wenden sich Bücher über Coaching und psychologische Beratung? .....	16
Eine methodenübergreifende Perspektive .....	17
Welche »Arbeitsfelder« gibt es im Coaching? .....	20
Wie Sie am besten mit diesem Buch arbeiten können .....	20
<b>Teil 1</b>	
<b>Definitionen und Kommunikation</b> .....	21
<b>Was ist Coaching?</b> .....	22
Was ist Coaching nicht? .....	22
Unsaubere Grenzen zur Psychotherapie? .....	23
Welche anderen Formen der Beratung gibt es? .....	25
Wo wird gecoach? .....	26
Welche Themen gibt es im Coaching? .....	27
Wer coacht? .....	27
Was ist Coaching? .....	28
Was ist systemisches Coaching oder systemische Beratung? .....	29
Gibt es in diesem Buch auch Modelle aus anderen Beratungs- oder Therapieschulen? .....	29
<b>Praktische Kommunikation für Coaches</b> .....	31
Sprache formt unser Gehirn .....	31
Rapport – Pacen – Leaden .....	31
Am Anfang steht das Zuhören .....	32
Aktiv zuhören und mitgehen .....	32
Zirkuläres Fragen .....	33
Den Klienten in seiner Welt abholen .....	34
Was für ein Typ ist der Klient? .....	35
Der Beziehungsaspekt von Botschaften .....	35
Kommunikationstipps .....	37
Sich wütenden Gesprächspartnern öffnen .....	41
Hypnotische Sprachmuster .....	42
Fragen sind im Coaching äußerst wichtig .....	43
Das innere Team befragen .....	44
Wie kann das Gespräch durch Fragen gesteuert werden? .....	44

Andere Sichtweisen erfragen .....	45
Sie haben Gelegenheit, sich zu erproben .....	46
<b>Hypnotische Sprachmuster</b> .....	47
Hypnose: Vorurteile, Gefahren, Befürchtungen .....	47
Hypnose im Wandel der Zeiten .....	49
Wie setze ich hypnotische Methoden in der Beratung ein? .....	49
Affirmationen anbieten .....	52
Coaching in Trance und Schamanismus .....	53
<b>Übungen und Fall-Vignetten</b> .....	55
Aktives Zuhören üben .....	55
Sinnesmodalitäten .....	56
Die vier Zugangskanäle .....	59
Die Sprache hinter der Sprache .....	61
Das Kochplattenmodell .....	65
<b>Falldarstellungen</b> .....	68
Falldarstellung 1: Flugbegleiterin mit Angstzuständen .....	68
Falldarstellung 2: Controllingspezialist eckt ständig an .....	72
Falldarstellung 3: Junior-Managing-Director verliert seinen Job .....	75
<b>Lösungen</b> .....	79
Lösungsvorschläge zu den Übungen 1–6 .....	79
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 1–6 .....	81
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 1–3 .....	84
<b>Teil 2</b>	
<b>Ziele, Visionen, Persönlichkeit</b> .....	87
<b>Ziele und Visionen im Coaching</b> .....	88
Vom Problem zum Ziel .....	88
Die Ressourcen .....	92
Ziele und Visionen .....	93
Verpasste Chancen .....	95
Glück oder Sinn? .....	95
Ideenschmiede .....	96
Stabilität und Veränderung .....	98
Kleine und große Krisen .....	98
Phasenmodell für Krisen .....	99
Zielen heißt auch Verzicht .....	101
Auf der Suche nach einem neuen Ziel .....	101
Vom richtigen Zielen .....	102
<b>Persönlichkeit und Subjektivität</b> .....	105
Phasen der Kompetenzwahrnehmung .....	105
Die logischen Kategorien des Lernens und der Kommunikation .....	105

Die logischen Ebenen nach Dilts .....	106
Hierarchien der Wirklichkeit .....	107
Verzerrungen der Persönlichkeitswahrnehmung .....	109
The Big Five – das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeitseigenschaften .....	111
Eysenecks Persönlichkeitszirkel: der Enneagrammprototyp .....	112
Kognitive Persönlichkeitstheorien .....	112
Persönlichkeit entsteht durch Feedback .....	113
Die Selbstwirksamkeit als Barometer unserer Zuversicht .....	113
Hemisphärenmodell: rechtes Hirn, linkes Hirn .....	114
Das Multimind-Konzept .....	114
<b>Übungen und Fall-Vignetten</b> .....	117
Vom Problem zum Ziel .....	118
Das erweiterte Disney-Konzept .....	120
Standortbestimmung mit Phasenmodellen .....	121
Ziele wohlgeformt formulieren .....	124
Komplexe Beratungsziele definieren .....	126
<b>Falldarstellungen</b> .....	128
Falldarstellung 4: Produktionsleiter ist überfordert .....	128
Falldarstellung 5: Finanzamtsangestellte mit Zukunftsängsten .....	131
Falldarstellung 6: Überqualifizierter Dauerstudent .....	135
<b>Lösungen</b> .....	139
Lösungsvorschläge zu den Übungen 7–13 .....	139
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 7–11 .....	141
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 4–6 .....	143
<b>Teil 3</b>	
<b>Kognitives Umstrukturieren</b> .....	149
<b>Werte, Überzeugungen, Umdeutungen</b> .....	150
Werte: Was uns wichtig und richtig erscheint .....	150
Tiefe Überzeugungen: Glaubenssätze .....	151
Modelle der kognitiven Umstrukturierung .....	155
Mentale Metaprogramme (Sorts) .....	160
<b>Subjektive Wirklichkeiten</b> .....	163
Das Abbild der Welt in uns .....	163
Unsere fünf Sinne .....	163
Handlung und Wirkung schaffen Wirklichkeit .....	167
<b>Träume und Tagträume</b> .....	168
Seit wann kennen wir das Träumen? .....	168
Traumdeutung .....	168
Träume und Augenbewegungen .....	170
Jung und Freud als Traumdeutende .....	170
Tagträumen und Intuition .....	171

<b>Übungen und Fall-Vignetten</b> .....	176
Dysfunktionale Kognitionen .....	177
Kognitives Umstrukturieren nach dem ABC-Schema .....	181
Metaprogramme (Sorts) .....	190
<b>Falldarstellungen</b> .....	194
Falldarstellung 7: Event-Managerin am Nullpunkt .....	194
Falldarstellung 8: Heimleiterin im Konflikt mit der Schwiegermutter .....	198
Falldarstellung 9: Austerapierte Chefsekretärin .....	201
<b>Lösungen</b> .....	205
Lösungsvorschläge zu den Übungen 14–26 .....	205
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 12–14 .....	210
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 7–9 .....	214
<b>Teil 4</b>	
<b>Paare und Familien</b> .....	217
<b>Familie, Liebe, Partnerschaft</b> .....	218
Unser inneres Bild der Familie .....	218
Wirkung über Generationen .....	219
Was passiert in Familien? .....	220
Zwei und mehr sind ein System .....	220
Aufstellungen, Psychodrama und Skulpturen .....	221
Nach welchen Regeln funktioniert eine Familie? .....	224
Verschiedene Gefühlsarten .....	226
Liebe und Partnerschaft .....	227
Die Bilanz des Gebens und Nehmens .....	231
Häufige Beratungsanlässe im Paar-Coaching .....	233
Häufige Probleme im Paar-Coaching .....	235
<b>Übungen und Fall-Vignetten</b> .....	241
<b>Falldarstellungen</b> .....	251
Falldarstellung 10: Arzthelferin wird gemobbt .....	251
Falldarstellung 11: Entscheidungsschwache Büroleiterin .....	255
Falldarstellung 12: Ein Sohn mit ADHS .....	260
<b>Lösungen</b> .....	264
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 15–19 .....	264
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 10–12 .....	270

## Teil 5

<b>Gesundheit, Karriere und Team</b> .....	277
<b>Gesundheitsstörungen im Coaching</b> .....	278
Vom Sport-Trainer zum Berater .....	278
Was darf der Coach mit dem Körper machen? .....	279
Negative Krankheitsprognosen .....	280
Ärzte – Experten auf dem Gebiet der Vorbeugung und Heilung? .....	281
Wie können Sie kranken Klienten helfen? .....	282
Umgang mit Emotionen bei schwerer Krankheit (Coping) .....	282
Es soll mir schnell wieder gut gehen .....	283
Hier der Leib – und dort die Seele? .....	284
Vom Sinn der Krankheiten für die Kommunikation .....	286
Geistige Muster der Erkrankung und Gesundung .....	286
Gefühlsblindheit macht krank .....	287
Psychosomatik .....	289
Darf ein Coach oder Berater heilen? .....	291
Tipps zur Gesundheit .....	293
<b>Beruf und Karriere</b> .....	294
Ziele definieren, Änderungen vornehmen .....	294
Burn-out garantiert .....	299
Ohne Vitamin B läuft nur wenig .....	300
Energieräuber .....	301
<b>Team und Gruppe</b> .....	303
Teams in der Beratung .....	303
Typische Teamprobleme .....	305
Teamentwicklung .....	306
Gruppendynamik .....	309
Mobbing .....	311
<b>Übungen und Fall-Vignetten</b> .....	314
Vernetzung des bisher Gelernten .....	314
Menschen erkranken und gesunden an Bedeutungen .....	327
<b>Lösungen</b> .....	331
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 20–26 .....	331
Lösungsvorschläge zu den Übungen 28–30 .....	338

## Teil 6

<b>Systemische Konzepte in der Beratung</b> .....	341
<b>Theorie der systemischen Beratung</b> .....	342
Wie arbeiten Organisationsberater eigentlich? .....	342
Was ist systemische Beratung? .....	342
Kurze Geschichte der systemischen Beratung .....	343

Das Familienaufstellen nach Bert Hellinger .....	346
Konstruktivismus .....	348
Phänomenbereiche systemischer Beratung .....	350
Von der Unternehmensberatung zur Organisationsberatung .....	352
Erklärungsmodelle menschlichen Verhaltens .....	353
Elemente der Diagnose und der Veränderungsarbeit .....	357
Expertenberatung und Prozessberatung .....	358
Phasen des Beratungsprozesses .....	360
Das Interview als Diagnoseverfahren .....	362
Die Diagnose sozialer Regeln in Organisationen .....	364
Systemische Veränderungsarbeit in Organisationen .....	365
<b>Aktionsmethoden in der Beratung</b> .....	371
Soziometrie und soziales Atom .....	372
Das Psychodrama .....	373
<b>Falldarstellungen</b> .....	384
Falldarstellung 13: Der Stotterer auf Jobsuche .....	384
Falldarstellung 14: Zunehmende Vergesslichkeit des Professors .....	389
Falldarstellung 15: Ein Schläger möchte sich ändern .....	393
Falldarstellung 16: Projektmanagerin bekommt roten Kopf .....	398
Falldarstellung 17: Gemindertem Selbstwertgefühl eines Dressmans .....	401
<b>Lösungen</b> .....	405
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 13–17 .....	405

## Teil 7

<b>Glauben, Krisen und Umbrüche</b> .....	415
<b>Glauben und Spiritualität</b> .....	416
Religion und Glauben .....	416
Wie kann ich glauben? .....	418
Glauben gibt Orientierung, Identität und Kraft .....	419
Ein mystischer Weg zu Gott – Spiritualität .....	420
<b>Angst</b> .....	422
Definition der Angst .....	422
Formen der Angst .....	423
Pathologische Ausdrucksformen der Angst .....	425
Der Umgang mit der Angst als Schlüsselqualifikation .....	426
<b>Krisen und Traumata</b> .....	427
Krisen als Entwicklungschance .....	428
Phasen des schöpferischen Prozesses .....	431
Krisen und Krisenauslöser .....	433
Gewalt in der Familie .....	440
Klienten mit Selbstmordgedanken .....	446

EMDR als Wunderwaffe in der Traumaberatung? .....	450
Stichworte zur posttraumatischen Belastungsstörung .....	452
Technikbausteine aus einzelnen Behandlungsphasen des EMDR .....	452
Wie wird EMDR im Coaching eingesetzt? .....	454
<b>Fall-Vignetten</b> .....	455
Himmel und Hölle in der Beratung .....	455
<b>Falldarstellungen</b> .....	464
Falldarstellung 18: Erweiterter Selbstmord? .....	464
Falldarstellung 19: Einsamer Selbstmord .....	466
Falldarstellung 20: Die Amokschießerei .....	469
Falldarstellung 21: Wiederholte Vergewaltigung .....	472
<b>Lösungen</b> .....	476
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 27–33 .....	476
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 18–19 .....	482
<b>Teil 8</b>	
<b>Konflikte und Konfliktarbeit</b> .....	485
<b>Konflikte und Mediation</b> .....	486
Konfliktfähigkeit .....	488
Konfliktinterpretation als Lernerfahrung .....	491
Kompetenzen in der Konfliktarbeit .....	491
Innere Konflikte .....	492
Psychotherapeutische Erklärungsmodelle für unbewusste innere Konflikte .....	493
Unbewusste innere Konflikte .....	496
Das »Portfolio« als Beratungsinstrument .....	499
Zwischenmenschliche Konflikte .....	500
Phasen der Konflikteskalation .....	503
Konstruktiver Umgang mit bewussten zwischenmenschlichen Konflikten .....	505
Gruppenkonflikte als Sonderform des zwischenmenschlichen Konflikts .....	506
Selbsterfahrung in der Gruppe: Intrapsychische und interpersonelle Konflikte .....	508
<b>Systemische Fragen in der Konfliktarbeit</b> .....	511
»Stören« in der systemischen Beratung .....	511
Strukturierte systemische Konfliktberatung (Erstgespräch) .....	512
Systemische Gesprächs- oder Fragetechniken .....	513
Basiswissen Mediation .....	516
<b>Falldarstellungen</b> .....	519
Nicht jeder Konflikt will gelöst werden .....	519
Falldarstellung 22: Das heisere Aufbegehren .....	520
Falldarstellung 23: Eine unverdauliche Ehe .....	523
Falldarstellung 24: Befreiungsschläge einer alten Dame .....	527

Falldarstellung 25: Die Folgen eines Raubüberfalls? .....	530
Falldarstellung 26: Die schriftliche Beschwerde .....	534
<b>Lösungen</b> .....	542
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 22–26 .....	542
<b>Teil 9</b>	
<b>Selbstdarstellung und Selbstbild als Coach</b> .....	549
<b>Evaluation der Beratung</b> .....	550
Qualitätssicherung als Befragung .....	551
Die Wirkfaktorenanalyse .....	551
Die Gestaltung der beraterischen Beziehung .....	552
Keine Angst vor Manipulation! .....	554
Tests als Erfolgskontrolle .....	555
<b>Selbstständig als Coach</b> .....	557
Interviews mit Coaching-Profis .....	557
Fragen, die Coaching-Klienten und Ausbildungsinteressenten häufig stellen .....	575
Berufliche Identität und Repräsentation .....	577
Berufsstand und Berufsbild: Heilen verboten! .....	578
Niederlassungsanzeige beim Ordnungsamt, Finanzamt, Gewerbeamt .....	580
Werbefreiheit und Schweigepflicht .....	581
Verbände und Vereine .....	581
<b>Checkliste und Fragen</b> .....	582
Wer ist der Auftraggeber? .....	582
Was sind Ihre »Anfangswerkzeuge«? .....	583
Coaching-Prozesse anpassen und planen .....	584
<b>Übungen und Fall-Vignetten</b> .....	585
<b>Lösungen</b> .....	603
Lösungsvorschläge zu den Übungen 31–47 .....	603
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 34–36 .....	613
<b>Abschluss und Anhang</b> .....	617
Wie geht es weiter? Ein Nachwort .....	618
Literaturverzeichnis .....	620
Zeitschriftenempfehlungen .....	625
Stichwortverzeichnis .....	626
Personenverzeichnis .....	633
Rezensionen .....	634