

Inhalt

Einführung	11
Worum geht es in dem Buch?	11
An wen wendet sich das Buch?	13
Wie ist das Buch aufgebaut?	14
Kurze Beschreibung der einzelnen Kapitel	14
Zum Gebrauch der Übungen	17
Wie sind die Übungen aufgebaut?	18
1 Coaching – eine Definition	21
1.1 Zum Begriff	21
1.2 Ziele und Aufgaben von Coaching	22
1.3 Person und Kompetenz des Coachs	23
1.4 Die Position des Coachs im System	24
1.5 Coaching in verschiedenen Settings	25
1.6 Der Coachingprozess	27
1.7 Wie arbeitet ein Coach?	27
1.8 Grenzen des Coachings	29
1.9 Coaching im Vergleich zu anderen Beratungsansätzen	30
2 Coaching mit Gestalt und System, ein Beratungskonzept mit Herz und Verstand	33
2.1 Das Methodennetzwerk	33
2.2 Der Gestaltansatz	35
2.3 Das systemische Beratungskonzept	39
2.4 Kreativität	42
2.5 Die Sprache hinter der Sprache: Die Arbeit mit kreativen Medien im analogen Raum	44
2.6 Körper- und Bewegungserfahrung im Coaching	47
3 Struktur und Prozess	51
3.1 Prozess und Arbeitsschritte	51
3.2 Das Phasenmodell	52
3.2.1 Beratungsphase 1: Kontakt und Vorgespräch	52
3.2.2 Beratungsphase 2: Kontrakt und Vereinbarung	53

3.2.3	Beratungsphase 3: Einlassung, Entwicklung der Arbeitsbeziehung im Beratungssystem	56
3.2.4	Beratungsphase 4: Experimentieren im Möglichkeitsraum	57
3.2.5	Beratungsphase 5: Integration und Transformation	58
3.2.6	Beratungsphase 6: Neuorientierung und Praxistransfer	58
3.2.7	Beratungsphase 7: Auswertung, Abschluss, Abschied	59
3.3	Das Sitzungsmodell: Die Arbeitsschritte in den einzelnen Sitzungen	60
3.3.1	Einlassungsphase	60
3.3.2	Bearbeitungsphase	60
3.3.3	Integrationsphase	61
3.3.4	Transformationsphase	61
3.4	Der diagnostische Prozess	62
3.4.1	Prozessuale Diagnostik	62
3.4.2	Das Identitätsmodell: Die fünf Säulen der Identität	64
3.4.3	Diagnostisches Modell: Zyklus des Erlebens und Handelns	66
3.5	Übungen zur Prozessgestaltung und Diagnostik	70
4	Professionelle Beziehungsgestaltung	93
4.1	Arbeitsbeziehung und Beziehungsarbeit	93
4.2	Beziehungssystem Coaching, Beratung in der Beziehung . . .	94
4.2.1	Variablen der professionellen Beziehungsgestaltung	95
4.2.2	Perspektivität: Positionen der Wahrnehmung	96
4.3	Arbeit in der Beziehung	97
4.3.1	Aufgaben der Beziehungsgestaltung	97
4.3.2	Beziehungsstörungen, die vom Coach ausgehen . . .	98
4.3.3	Rollengestaltung	98
4.3.4	Beziehungsprobleme, die vom Coachee ausgehen . .	100
4.3.5	Abschied	104
4.4	Arbeit an der Beziehung	105
4.5	Übungen zum Fokus Arbeitsbeziehungen	107
5	Person und Organisation	123
5.1	Das Coachingdreieck	123
5.2	Die Organisation und ihre Subsysteme	124
5.3	Organisationsaufbau	126
5.4	Die Person in der Organisation: Positionen, Rollen, Professionen	128
5.4.1	Der Coachee in seinem System	128

5.4.2	Die Welt des Profis: Professionalität und Kompetenz	130
5.5	Die Rolle als Schnittstelle zwischen Person und Organisation	131
5.6	Das Privatleben	134
5.7	Die Persönlichkeit des Coachee	135
5.7.1	Binnensystem Person	135
5.7.2	Das Selbst als Subjekt der Lebensführung	136
5.7.3	Das Persönlichkeitsmodell	138
5.8	Übungen zum Themenbereich Person und Organisation . . .	140
6	Interventionswerkstatt	155
6.1	Konstruktion von Interventionen	155
6.1.1	Was ist eine Intervention?	155
6.1.2	Von der Wahrnehmung zur Intervention: Die Interventionsspirale	155
6.1.3	Hypothesenbildung	157
6.1.4	Die acht W-Fragen zur Konstruktion von Interventionen	157
6.1.5	Die vierfache Botschaft einer Intervention	159
6.2	Das Vergegenwärtigen	160
6.3	Das Interventionskreuz: Die vier Wege zum Hier und Jetzt	161
6.3.1	Blickrichtung Vergangenheit: Von der Erinnerung zur Rekonstruktion	162
6.3.2	Blickrichtung Zukunft: Lösungen konstruieren . . .	165
6.3.3	Tiefen: Der Blick ins Innere	166
6.3.4	Höhen: Sinnen über den Sinn	171
6.4	Die Interventionskoordinaten in der Organisation	174
6.5	Übungen zu den vier Interventionswegen	176
6.6	Exkurs: Arbeit mit Polaritäten	193
6.6.1	Die Polaritäten als Gestaltungsprinzip	193
6.6.2	Zur Arbeit mit Polaritäten im Coachingprozess . . .	195
6.6.3	Übungen zur Arbeit mit Polaritäten	196
7	Interventionstechniken	201
7.1	Grundinterventionen	202
7.1.1	Aktives einführendes Zuhören	202
7.1.2	Die Kunst des Fragens	202
7.1.3	Reframing/Umdeuten	205
7.1.4	Ressourcencheck	205
7.1.5	Feedback und Rückkopplung	206
7.2	Erlebnisaktivierende Interventionen	208
7.2.1	Umgang mit Sprache	208

7.2.2	Bewusstheit und Kontakt	210
7.2.3	Dramatisieren und Inszenieren	212
7.2.4	Begleiten und Unterstützen	216
8	Interventionsmedien: Kreative Medien, Körperarbeit und Bewegungserfahrung	219
8.1	Arbeit mit Symbolen	219
8.2	Metaphern, Geschichten und Texte	221
8.3	Die Kraft der Phantasie	223
8.3.1	Imagination	223
8.3.2	Tiefenimagination – Trancereisen	226
8.3.3	Träume	227
8.4	Körperarbeit und Bewegungserfahrung	229
8.4.1	Entspannungsformeln zur Einstimmung in Übungen	229
8.4.2	Tonuszustände des Körpers: Spannung – Entspannung	232
8.4.3	Atmen	233
8.4.4	Meditation	234
8.5	Bildnerisches Gestalten und die Arbeit mit Materialien	234
8.6	Symbolische Interaktion, Aufstellen und Skulpturieren	238
8.7	Musik	241
8.8	Rituale	244
8.9	Übungen zur Arbeit mit Interventionsmedien und Bewegungserfahrung	247
9	Systemcoaching: Arbeit mit Gruppen, Teams, Abteilungen, Gremien und anderen Systemen	267
9.1	Dynamik in Gruppen	267
9.2	Teamcoaching	269
9.2.1	Unterschiede zum Einzel- und Gruppencoaching	270
9.2.2	Prozessphasen im Teamcoaching	271
9.3	Übungen zum Team- und Gruppencoaching	274
10	Balancecoaching	281
10.1	Grundlagen der Balancekunst	281
10.1.1	Faktoren der Balance	282
10.1.2	Balance und Geschwindigkeit	283
10.1.3	Lebensphasen und Balance	284
10.1.4	Lebensdrehbuch und Lebensrichtung	284
10.1.5	Komplexität und Wirklichkeit	285
10.1.6	Vom Ich-Leadership zum Selbst-Leadership	286
10.1.7	Gelassenheit	287

10.2	Aus der Balance	289
10.2.1	Konfliktcoaching	289
10.2.2	Kriseninterventionen	294
10.2.3	Stressmanagement	297
10.2.4	Burnout	299
10.2.5	Mobbing	302
10.3	Übungen zum Balancecoaching	305
11	Selbstcoaching	313
11.1	Coaching des Selbst – Begriffsklärung	313
11.2	Aufgaben für den inneren Coach	314
11.3	Schritte zum inneren Coach	316
11.3.1	Verkörperung und Implantierung des inneren Coachs	316
11.3.2	Selbstakzeptierende Haltung	317
11.3.3	Erweiterung der Bewusstseinsbühne	318
11.3.4	Finden eines sicheren inneren Ortes	320
11.3.5	Entwicklung von Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Selbstsorge	321
11.3.6	Selbstbefragung	323
11.4	Der innere Coach in Aktion	323
11.4.1	Phantasie und Imagination	323
11.4.2	Arbeit mit Symbolen	324
11.4.3	Kreative Medien	325
11.4.4	Körper- und Bewegungserfahrungen	325
11.4.5	Rituale	326
11.5	Übungen zum Selbstcoaching	327
	Anhang I: Materialkoffer	343
	Anhang II: Übersicht aller Übungen und Experimente	345
	Literatur	355