

Inhalt

Vorwort	11
1 Einführung	
(Christoph Schmidt-Lellek und Ferdinand Buer)	13
1.1 Die Verbindung der verschiedenen Lebensdimensionen im Life-Coaching	13
1.2 Zusammenfassende Thesen zum Life-Coaching	15
1.3 Die aktuelle Diskussion zum Konzept »Life-Coaching«	18
1.4 Wissenssorten für die Beratung	19
1.5 Struktur und Inhalt des Buches	20
Teil I: Dimensionen der Life-Coachings	
2 Perspektiven des Lebensganzen. Die Lebensspanne und die Lebensbereiche im Life-Coaching	
(Christoph Schmidt-Lellek)	27
2.1 Vorbemerkung	27
2.2 Themen der »Länge« im Life-Coaching	28
2.2.1 Identitätsarbeit als lebenslange Aufgabe	28
2.2.2 Motivation und berufliche Laufbahn	32
2.2.3 Entwicklungen in der Lebensspanne	37
2.3 Themen der »Breite« im Life-Coaching	40
2.3.1 Lebensbalance, Life Domain Balance	41
2.3.2 Vier Tätigkeitsdimensionen als Modell für eine Lebensbalance	45
3 Life-Coaching als Ort der Besinnung. Was Fach- und Führungskräfte dazu bewegen kann, gute Arbeit zu leisten	
(Ferdinand Buer)	51
3.1 Was der Mensch macht, wenn er zur Arbeit geht: Ein Blick auf den ganzen Menschen	52
3.2 Was gute Arbeit von Fach- und Führungskräften ist: Die Autonomie der Arbeitsgestaltung	54
3.3 Was der Arbeit Orientierung gibt: Moralität als Haltung	57

3.3.1	Was wir tun sollten	57
3.3.2	Warum wir oft nicht tun, was wir tun wollen	61
3.3.3	Exkurs: Die »strukturierte Verantwortungslosigkeit« so mancher Finanzberater zum Exempel	63
3.3.4	Wie wir uns ethisch bilden könnten	65
3.4	Was motiviert, gute Arbeit zu leisten: Das Glücksstreben als Motivator	69
3.4.1	Was wir unter »Glück« verstehen sollten . . .	69
3.4.2	Warum gerade gute professionelle Arbeit glücklich machen kann	71
3.5	Wie gute Arbeit zu einem guten Leben beiträgt: Arbeit als Teil der Lebenskunst	73
3.6	Worauf sich Life-Coaching ausrichten könnte: Besinnung zur Ermächtigung durch Ertüchtigung . . .	76

Teil II: Verfahren des Life-Coachings

4	Integrierte persönliche Professionalität fördern. Ein transaktionsanalytisches Coaching-Verfahren (Günther Mohr)	87
4.1	Vorbemerkung	87
4.2	Menschenbild	88
4.3	Persönlichkeit und Unterschiedlichkeit	90
4.4	Beziehung und Kommunikation	91
4.5	Kontext und Systembezug	95
4.5.1	Bezugsrahmen	95
4.5.2	Kontext Rolle	97
4.5.3	Kontext System	99
4.6	Entwicklung und Veränderung	100
4.7	Professionsmethoden	102
4.8	Resümee	105
5	Dynamik balancieren. Ein themenzentriertes Coaching-Verfahren (Arnulf Greimel)	109
5.1	Die Idee einer Gesellschaftstherapie als Gegengewicht zur menschlichen Destruktivität	109
5.2	TZI als Methode lebendigen Lernens und effizienten Arbeitens in der Gruppe	112

5.3	Dynamische Balance und Chairpersonship – TZI als gemeinsam gestalteter Entwicklungsprozess und als (Über-)Lebenskunst	114
5.4	Das Potenzial der TZI für das Life-Coaching	116
5.5	Die Kompetenz und die Kreativität der Gruppe mobilisieren – TZI im kollegialen Coaching	117
5.6	Lebendige Dynamik für berufliche Entwicklungs- prozesse – TZI im Einzelcoaching (Fallbeispiel)	120
6	Lebendig denken – Philosophie im Life-Coaching. Ein existenziell-phänomenologischer Zugang (Johannes Fischer)	131
6.1	Denken als philosophisches Kerngeschäft	131
6.2	Modernes Unbehagen als Anlass philosophischen Denkens	132
6.3	Allgemeine Kriterien für philosophisches Denken im Life-Coaching	135
6.4	Für das Life-Coaching relevante philosophische Gesichtspunkte	136
6.4.1	Geeignete und nicht geeignete Ansätze	136
6.4.2	Der existenziell-phänomenologische Ansatz	137
6.4.3	Die Methode	140
6.4.4	Denken und Sprechen	142
6.4.5	Ambiguität	144
6.4.6	Responsivität	145
6.4.7	Grenzen	146
6.5	Psychotherapie und spirituell-theologische Begleitung	146
6.6	Übung	148
6.7	Abschluss	150

Teil III: Praxis des Life-Coachings

7	Die tiefen Dimensionen der Krisen im beruflichen Leben aus der Perspektive von Gesundheitscoaching (Matthias Lauterbach und Heike Hoppe)	155
7.1	Einführendes	155
7.2	Die Perspektive des Gesundheitscoachings	156
7.3	Stimmigkeit und Sinnhaftigkeit als Gesundheitsfaktoren	158
7.4	Praxis des Gesundheitscoachings in Krisensituationen	159

7.4.1	Wozu gesund bleiben?	159
7.4.2	Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz	162
7.4.3	Freude, Glück, Erfüllung, Humor	164
8	Der Umgang mit Lebensthemen im Life-Coaching (Heinrich Hagehülsmann und Ute Hagehülsmann)	167
8.1	Vorbemerkung	167
8.2	Fallbeispiel 1: Hans Henning W., Chefarzt einer Kinderklinik	169
8.3	Fallbeispiel 2: Christa K., Personalreferentin	173
8.4	Fallbeispiel 3: Doris J., Cheflektorin in einem kleinen Verlag	176
8.5	Schlussbemerkung	179
9	Leading by Meaning. Sinnerleben in Unternehmen (Anette Suzanne Fintz)	181
9.1	Die Rede und Umsetzung von Sinn	181
9.2	»Der Nächste bitte!«: Burnout bei Mitarbeitern in helfenden Berufen	182
9.2.1	Bestandsaufnahme: Die müde Seele	182
9.2.2	Schritte im Coaching	184
9.2.3	Wider eine vermeintliche Sinn-Romantik	187
9.3	»Bitte nicht stören!«: Streitkultur entwickeln und leben	189
9.3.1	Die Kultur am Streit	189
9.3.2	Schritte im Coaching	190
9.4	Wer Leistung will, muss Sinn bieten: Sinnorientierung als anthropologische Konstante	194
9.4.1	Sinn im Unterschied zum Bedürfnis	195
9.4.2	Aus »Soft Skills« werden »Hard Facts«	196
10	Spiritualität im Coaching (Björn Migge)	199
10.1	Der weite und vage Begriff der Spiritualität	199
10.2	Die Unterscheidung des »wahren« Glaubens von seinen Auswirkungen für das Individuum	200
10.3	Esoterik oder Religionspsychologie als Orientierungshilfe in »spirituellen Fragen« des Coachings?	201
10.4	Ist Spiritualität eine Eigenschaft des Gefühls oder des »Herzens« oder des Verstandes?	202

10.5	Was ist der beste Weg: Diskursives Denken oder empfangendes Schauen?	203
10.6	Spiritualität als eine Schule der Muße und Mühelosigkeit?	204
10.7	Maßstab des Handelns: Der weltumspannende heilige Konsumismus, unsere Masken oder das Heilige?	206
10.8	Spiritualität, die gut tut oder die einengt und schadet?	207
10.9	Spiritualität und Glaube im Coaching ins Gespräch bringen	208
10.10	Spirituelle Praxis im Coaching erproben: Beispiel Gebet	209
10.11	Fallvignetten: Spiritualität im Coaching	211
10.12	Ist Coaching also eine kleine Seelsorge oder gar Gebetsschule?	214
11	Die Arbeit mit Familienkonstellationen im Life-Coaching	
	(Astrid Schreyögg)	215
11.1	Einführung	215
11.2	Die Familie als Sozialisationsagentur	215
11.3	Grundzüge der Theorie der Familienkonstellationen	218
	11.3.1 Geschwisterkonstellationen	219
	11.3.2 Personenverluste	221
	11.3.3 Beziehungen	222
11.4	Die Verwendbarkeit der Familienkonstellations- theorie für das Coaching	224
	11.4.1 Die Anwendung beim Konfliktcoaching	224
	11.4.2 Die Anwendung bei der Karriereberatung	226
11.5	Vorsicht bei der Anwendung dieses Ansatzes	227
12	Dual Career Couples – eine wichtige Konstellation im Life-Coaching	
	(Astrid Schreyögg)	229
12.1	»Dual Career Couples« – Begriff und empirische Befunde	230
12.2	Die Vorteile von Doppelkarrierepaaren	233
12.3	Die Themen von Dual Career Couples	234
12.4	Besondere Problembereiche	237
12.5	Lösungsstrategien für Dual Career Couples in Organisationen	241
12.6	Unterstützung von Dual Career Couples durch Coaching	242
	12.6.1 Die spezifische Art der Liebesbeziehung	242

12.6.2	Die spezifische Balance von Geben und Nehmen	244
12.6.3	Die Organisation des Privaten und der Umgang mit Zeit	246
13	Life-Coaching von Wissenschaftler/-innen in der Praxis (Monika Klinkhammer)	251
13.1	Einführung	251
13.2	Spezifika und Herausforderungen in der Wissenschaftskarriere	252
13.3	Fallbeispiel 1: »Life-Work-Balance« und Umgang mit »Wertekonflikten«	256
13.4	Fallbeispiel 2: Karriereplanung – und wie die Frage nach dem Kinderwunsch die Karriereoptionen beeinflusst	257
13.5	Fallbeispiel 3: Ambivalenzen in der Karriereplanung auf dem Weg zur Professur und wie daraus ein (vorübergehendes) »Promotionsverbot« wurde	262
13.6	Schlussbemerkung	268
14	Die Milieuperspektive im Coaching. Betrachtungen einer beruflichen Partnerschaft (Bernd Schmid)	271
14.1	Die weite Perspektive	271
14.2	Milieu	274
14.3	Passungsprobleme und Lösungsrichtungen	274
14.4	Nahaufnahme: Ein Life-Coaching in sechs Sitzungen über 14 Jahre	275
14.5	Fragebogen: Milieubeheimatung und Milieumobilität	283
15	Ich bin viele. Die Arbeit mit dem inneren Team im Life-Coaching bei Erschöpfungszuständen (Lisa Tomaschek-Habrina)	287
15.1	Erschöpfung und Burnout	287
15.2	Das Konzept des inneren Teams	288
15.3	Fallbeispiel	289
15.4	Die Rolle des Coachs	294
15.5	Fazit	296
	Die Autorinnen und Autoren	297