

# Inhalt

<b>Vorwort zur 3. Auflage</b>	<b>15</b>
<b>Vorwort zur 1. Auflage</b>	<b>17</b>
<b>Einleitung</b>	<b>19</b>
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
<b>Coaching und die Ausbildung zum Coach</b>	<b>29</b>
<b>Was ist Coaching?</b>	<b>30</b>
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
.....	
<b>Kernkompetenzen eines Coachs</b>	<b>79</b>
.....	
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
.....	
<b>Die Coachinausbildung</b>	<b>120</b>
.....	
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
.....	
<b>Der hinreichend gute Coach</b>	<b>145</b>
.....	
<b>Die Zutaten eines guten Coachs</b>	<b>146</b>
.....	
<b>16 »normale« Coachingfälle</b>	<b>153</b>
.....	
<b>Kommentierte Lesehinweise zu Teil 1</b>	<b>165</b>
.....	

<b>Kommunikative Basisfertigkeiten</b>	<b>170</b>
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
<b>Imagination und Hypno-Coaching</b>	<b>204</b>
Vorurteile und Gefahren	204
Hypnose im Wandel der Zeiten	207
Elemente und Praxis des Hypno-Coachings	218
Die Sprache der Trance	229
<b>Mehr als Gerede. Besser: Integration</b>	<b>241</b>
Integration und die Suche nach neuen Weinschläuchen	241
Beispiel: Klopf-Coaching	243
Beispiel: Schema-Coaching	251
<b>Kommentierte Lesehinweise zu Teil 2</b>	<b>261</b>

<b>Ziele und Visionen im Coaching</b>	<b>264</b>
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
<b>Persönlichkeit und Subjektivität</b>	<b>297</b>
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
<b>Elemente der Logotherapie und Existenzanalyse im Coaching</b>	<b>318</b>
Der Mensch ist mehr als Körper und Psyche	320
Des Menschen Suche nach Sinn	323
Das Herz weiß mehr als der Verstand	326

Freiheit und Verantwortung	328
Methoden und Tools der Logotherapie	330
.....	
Kommentierte Lesehinweise zu Teil 3	334
.....	

<b>Denken, Akzeptanz und Wille</b>	<b>337</b>
.....	
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
.....	
<b>Akzeptanz und Wille</b>	<b>365</b>
.....	
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
.....	
<b>Träume und Tagträume</b>	<b>381</b>
.....	
Seit wann kennen wir das Träumen?	381
Traumdeutung	382
Träume und Augenbewegungen	384
Jung und Freud als Traumpioniere	384
Tagträumen und Intuition	386
.....	
<b>Kommentierte Lesehinweise zu Teil 4</b>	<b>392</b>
.....	

**05 ° Paare und Familien 393**

<b>Familie, Liebe, Partnerschaft</b>	<b>394</b>
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
<b>Kommentierte Lesehinweise zu Teil 5</b>	<b>429</b>

**06 ° Gesundheit, Karriere und Team 431**

<b>Gesundheit im Coaching</b>	<b>432</b>
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

<b>Beruf und Karriere</b>	<b>462</b>
Ziele definieren, Änderungen vornehmen	462
Burnout garantiert	470
Ohne Vitamin B läuft nur wenig	472
Energieräuber	473
<b>Team und Gruppe</b>	<b>475</b>
Teams in der Beratung	475
Typische Teamprobleme	479
Teamentwicklung	480
Gruppendynamik	484
Mobbing	488
<b>Kommentierte Lesehinweise zu Teil 6</b>	<b>493</b>

---

## **Systemische Konzepte in der Beratung** 495

<b>Theorie der systemischen Beratung</b>	<b>496</b>
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

<b>08 °</b>	<b>Glauben, Krisen und Umbrüche</b>	<b>577</b>
	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

<b>Konflikte und Mediation</b>	<b>660</b>
<b>Konfliktfähigkeit</b>	<b>663</b>
<b>Konfliktinterpretation als Lernerfahrung</b>	<b>667</b>
<b>Kompetenzen in der Konfliktarbeit</b>	<b>668</b>
<b>Innere Konflikte</b>	<b>669</b>
<b>Psychotherapeutische Erklärungsmodelle für unbewusste innere Konflikte</b>	<b>672</b>
<b>Unbewusste innere Konflikte</b>	<b>675</b>
<b>Das »Portfolio« als Beratungsinstrument</b>	<b>680</b>
<b>Zwischenmenschliche Konflikte</b>	<b>683</b>
<b>Phasen der Konflikteskalation</b>	<b>688</b>
<b>Konstruktiver Umgang mit bewussten zwischenmenschlichen Konflikten</b>	<b>690</b>
<b>Gruppenkonflikte als Sonderform des zwischenmenschlichen Konflikts</b>	<b>692</b>
<b>Selbsterfahrung in der Gruppe: Intrapyschische und interpersonelle Konflikte</b>	<b>695</b>
<b>Systemische Fragen in der Konfliktarbeit</b>	<b>700</b>
<b>»Stören« in der systemischen Beratung</b>	<b>701</b>
<b>Strukturierte systemische Konfliktberatung (Erstgespräch)</b>	<b>702</b>
<b>Systemische Gesprächs- oder Fragetechniken</b>	<b>703</b>
<b>Basiswissen Mediation</b>	<b>708</b>
<b>Kommentierte Lesehinweise zu Teil 9</b>	<b>712</b>

<b>Wie geht es weiter? Ein Nachwort</b>	<b>714</b>
<b>Hinweis zu den Downloadmaterialien</b>	<b>715</b>
<b>Personen- und Stichwortverzeichnis</b>	<b>716</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>727</b>