

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur	6
I	Resilienz und Coaching – Wissen zu Beginn	
2	Resilienz – die Grundlagen	9
2.1	Noch so ein Modewort? Woher der Begriff „Resilienz“ kommt und was seine Geschichte ist	10
2.1.1	Von Pathogenese zu Salutogenese	11
2.1.2	Ebenen der Prävention.....	11
2.1.3	Herkunft des Begriffes und Resilienzforschung	12
2.2	Definitionen der Resilienz	13
2.3	Ausprägungen der Resilienz	16
2.4	Wie erkläre ich meinen Coachees, was Resilienz bedeutet?	17
2.5	Fragestellungen im Resilienz-Coaching	18
2.6	Ist Resilienz trainierbar?	19
2.7	Kann Resilienz gemessen werden?	21
2.8	Kritik am Konzept der Resilienz	22
2.8.1	Dient Resilienz der Selbstoptimierung?.....	23
2.8.2	Ist das Individuum allein verantwortlich?	24
2.8.3	Geht es nur um Anpassung und nicht um Veränderung?.....	24
2.8.4	Wirft also resiliente Menschen nichts mehr um?.....	25
2.8.5	Bedeutet Resilienz, sich vor allen Stressoren zu schützen?	26
	Literatur	27
3	Die Resilienz-Faktoren	29
3.1	Wieso es nicht die „wahren“ Resilienz-Faktoren gibt und wieso wir uns auf diese sechs einigen	30
3.2	Die 6 Resilienz-Faktoren und was sie bedeuten	33
3.2.1	Selbstregulationsfähigkeit.....	33
3.2.2	Optimismus	35
3.2.3	Soziales Netz und Beziehungen.....	36
3.2.4	Selbstwirksamkeit.....	37
3.2.5	Zukunfts- und Lösungsorientierung	38
3.2.6	Sinn- und Werteorientierung	39
	Literatur	41
4	Systemisch-lösungsorientiertes Coaching	43
4.1	Lösungsorientiertes Coaching als Resilienzförderung	44
4.1.1	Wie der „Dreh“ gelingt oder das Wunderwerk des Coachings.....	45
4.1.2	Die Haltung als Resilienz-Coach	47
4.1.3	Rollen im Coaching	50
4.2	Theoretische Grundlagen systemischen Arbeitens	51

4.2.1	Merkmale in Systemen.....	52
4.2.2	Das kleine 1 × 1 systemischen Denken und Handelns.....	56
4.3	Lösungsorientierte-systemische Fragetechniken.....	61
4.3.1	Die Basis: aktives Zuhören.....	62
4.3.2	Offene Fragen und geschlossene Fragen.....	63
4.3.3	Ausnahmefragen.....	64
4.3.4	Bewältigungsfragen.....	65
4.3.5	Hypothetische Fragen.....	65
4.3.6	Wunderfrage.....	66
4.3.7	Zukunftsfragen.....	66
4.3.8	Skalierungsfragen.....	67
4.3.9	Zirkuläre Fragen.....	68
	Literatur.....	68
5	Ablauf eines Coachings.....	71
5.1	Ablauf eines Resilienz-Coachings.....	72
5.1.1	Goal (Orientierungsphase).....	73
5.1.2	Reality (Klärungsphase).....	75
5.1.3	Options (Lösungsphase).....	76
5.1.4	Obstacles (Überprüfungsphase).....	77
5.1.5	What next (Abschlussphase).....	77
5.2	Auftragsklärung – wo drückt der Schuh und was soll anders werden?.....	79
5.3	Überprüfungs- und Abschlussphase.....	82
	Literatur.....	84
6	Wie der Mensch und sein Gehirn funktionieren.....	85
6.1	Ein kurzer Blick ins Gehirn.....	86
6.1.1	Der Aufbau und die Funktionen des Gehirns: vom Bewussten und Unbewussten.....	87
6.1.2	Wieso das Unbewusste wichtig für Veränderungsprozesse ist.....	89
	Literatur.....	91
7	Wie Veränderung gelingen kann.....	93
7.1	Motivation und Motive.....	94
7.1.1	Weshalb Veränderung nicht immer leicht fällt.....	94
7.1.2	Motive finden.....	95
7.1.3	Intrinsische Motivation.....	96
7.1.4	Motive auf Funktionalität überprüfen.....	97
7.2	Phasen und Schritte der Veränderungsmotivation.....	100
7.2.1	Motivation und Umsetzung im Coachingprozess.....	100
7.3	Ansatzpunkte für Veränderung: das dynamische Modell der Selbstregulationsfähigkeit.....	102
	Literatur.....	104
8	Resilienz in Verbindung mit anderen Konzepten.....	105
8.1	Positive Psychologie und Resilienz.....	106
8.1.1	Interventionen aus der positiven Psychologie.....	107
8.2	Salutogenese und Resilienz.....	108
	Literatur.....	110

9	Risiko- und Schutzfaktorenmodell	111
9.1	Worauf kein Einfluss genommen werden kann	113
9.2	Worauf Einfluss genommen werden kann.....	113
9.3	Dimensionen des Risiko-Schutzfaktorenmodells	113
	Literatur	114

II Resilienzförderung und Ressourcen im Coaching

10	Ressourcen als Kraftquelle und Fundament der Resilienz	117
10.1	Ressourcen – Was uns Energie gibt	118
10.1.1	Hindernisse zur Selbstfürsorge	120
10.2	Ressourcen sichtbar machen und fördern	121
10.2.1	Ressourcenorientierte Übungen	121
	Literatur	122
11	Resilienz-Profil erstellen	123
11.1	1. Schritt: Den aktuellen Status quo erfragen und Ziele anvisieren	124
11.2	2. Schritt: Gesamtschau reflektieren und Priorisierung vornehmen	125
11.3	3. Schritt: Lösungsschritte zum Ziel	126
11.4	Varianten und Abwandlungen der Resilienz-Skala	128
11.4.1	Resilienz-Skala im Raum	128
11.4.2	Resilienz-Skala mit Moderationskarten	128
11.4.3	Visualisierung der Skala mit Symbolen, Bildern oder Farben	129
12	Selbstregulationsfähigkeit	131
12.1	Basiskompetenz Achtsamkeit	134
12.1.1	Die positiven Effekte der Achtsamkeit	135
12.1.2	Negative Effekte und Kontraindikationen.....	135
12.1.3	Achtsamkeit und Resilienzförderung	136
12.1.4	Wie sich Achtsamkeit trainieren lässt.....	137
12.2	Selbstkontrolle versus Selbstregulation	138
12.3	Konkretes Vorgehen als Coach: Situationsanalyse zu Beginn	139
12.4	Selbstregulation auf kognitiver Ebene	142
12.4.1	Denkmuster verändern - Kognitive Umstrukturierung	143
12.4.2	Glaubenssätze im Coaching bearbeiten.....	147
12.4.3	Reframing.....	155
12.5	Selbstregulation von Gefühlen	157
12.5.1	Funktion von Gefühlen	157
12.5.2	Gefühle versus Emotionen.....	158
12.5.3	Gefühle benennen.....	159
12.5.4	Bedürfnisse erkennen und Wünsche ableiten.....	160
12.5.5	Emotionszwiebel.....	162
12.5.6	Selbstmitgefühl	165
12.6	Selbstregulation auf körperlicher Ebene	168
12.6.1	Embodiment	168

12.6.2	Entspannungsverfahren im Coaching.....	170
12.6.3	Überblick über Entspannungsverfahren	172
12.6.4	Stimulation des Vagus-Nervs	173
12.6.5	Atemtechniken.....	174
12.7	Selbstregulation auf Verhaltensebene	175
	Literatur	176
13	Optimismus	181
13.1	Wesentliche Techniken zur Förderung des Optimismus	182
13.1.1	Fragetechniken	183
13.1.2	Übungen zur Förderung des Optimismus	184
	Literatur	185
14	Soziales Netz und Beziehungen stärken	187
14.1	Soziales Netz visualisieren	188
14.2	Soziale Kompetenzen trainieren	189
14.2.1	Empathie, Mitgefühl und kognitive Perspektivübernahme trainieren.....	190
	Literatur	196
15	Selbstwirksamkeit	197
15.1	Fragen, die Selbstwirksamkeit fördern	199
15.2	Starkes Selbstbild	199
15.3	Selbstwirksamkeit auf Probe	200
15.4	Vorbilder	201
15.5	Umgang mit dem Worst- Case	202
	Literatur	203
16	Zukunfts- und Lösungsorientierung	205
16.1	Vom Problem loslassen	206
16.1.1	Nachdenken über das Loslassen fördern	207
16.2	Blick auf die Lösung	207
16.2.1	Eine kraftvolle Vision von der Zukunft entwickeln	209
16.2.2	Ein weiser Rat aus der Zukunft.....	209
	Literatur	210
17	Sinn und Werte entdecken	211
17.1	Psychoedukative Elemente: Was sind die „richtigen“ Werte?	215
17.2	Methoden, um Werte zu finden	217
17.2.1	Übersicht über Übungen, um Werte zu identifizieren.....	218
17.2.2	Die Endlichkeit integrieren	219
17.3	Sinn finden	220
17.4	Verankerung in den Alltag	221
	Literatur	222

III Umgang mit Stressoren

18	Stress und Stressmanagement	227
18.1	Was Stress auf physiologischer Ebene bedeutet.....	228
18.2	Wie Stress entsteht: die Stress-Theorie nach Lazarus	230
18.2.1	Bewältigungsstrategien (Coping)	232
18.3	Life-Events und Klassifikation von Stressoren	234
18.4	Stressoren im Coaching identifizieren und priorisieren	235
18.4.1	Stressoren identifizieren	235
18.4.2	Stressoren priorisieren	237
18.5	Stressbewältigung	238
18.5.1	Stressoren verändern.....	238
18.5.2	Stressbewältigung im Coaching.....	239
	Literatur	240
19	Das Burnout-Syndrom	241
19.1	Geschichte, Definition und Häufigkeit.....	242
19.2	Verlauf und Warnzeichen.....	244
19.3	Risikofaktoren für Burnout und Bezug zum Thema Resilienz	245
19.3.1	Burnout-Prävention.....	247
	Literatur	248

IV Professionalität als Coach

20	Abgrenzung Gesundheit und Krankheit sowie Coaching und Therapie	251
20.1	Abgrenzung Coaching und Therapie	252
20.2	Erkrankungen erkennen	254
20.3	Was tun, wenn Coaching nicht mehr ausreicht?.....	258
20.4	Welches Netzwerk sollten Sie kennen?.....	259
20.5	Umgang mit Suizidäußerungen und psychischen Krisen im Coaching	260
	Literatur	263
21	Selbstfürsorge als Coach	265
21.1	Qualitäten als Resilienz-Coach	267
21.1.1	Hoffnung-Schenker.....	268
21.1.2	Wachstumsbegleiter	268
21.1.3	Verbündete.....	269
21.1.4	Ressourcen-Radare	269
21.1.5	Möglichkeitenschafter.....	269
21.1.6	Selbstfürsorger.....	270
21.2	Hinderliche Coach-Anteile	270
21.3	Gute Fragen an sich selbst als Coach	271
	Literatur	271

22	Ablaufpläne und Methodenkoffer	273
22.1	Ablaufplan 1: Klientin fühlt sich durch unterschiedliche Belastungen im Privatleben überfordert	274
22.2	Ablaufplan 2: Mitarbeiter in neuer Führungsrolle fühlt sich massiv unter Druck	282
22.3	Ablaufplan 3: Klientin fühlt sich ausgebrannt, erschöpft und weiß nicht weiter	284
22.4	Ablaufplan 4: Klient fühlt sich gelangweilt von seinem Leben und fragt sich, was als nächstes kommt	287
	Erratum zu: Resilienz-Coaching	E1
	Serviceteil	
	Anhang	292
	Stichwortverzeichnis	301