

Björn Migge

Handbuch Coaching und Beratung

Wirkungsvolle Modelle, kommentierte Falldarstellungen,
zahlreiche Übungen

Beltz Verlag · Weinheim und Basel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
Einleitung	15
Worum geht es? Was werden Sie lernen?	15
An wen wenden sich Bücher über Coaching und psychologische Beratung?	15
Eine methodenübergreifende Perspektive	16
Welche »Arbeitsfelder« gibt es im Coaching?	19
Wie Sie am besten mit diesem Buch arbeiten können	19
Teil 1	
Definitionen und Kommunikation	21
Was ist Coaching?	22
Was ist Coaching nicht?	22
Unsaubere Grenzen zur Psychotherapie?	23
Welche anderen Formen der Beratung gibt es?	25
Wo wird gecoacht?	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
Praktische Kommunikation für Coaches	31
Sprache formt unser Gehirn	31
Rapport – Pacen – Leadin	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

Hypnotische Sprachmuster	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
Übungen und Fall-Vignetten	55
Aktives Zuhören üben	55
Sinnesmodalitäten	56
Die vier Zugangskanäle	59
Die Sprache hinter der Sprache	61
Das Kochplattenmodell	65
Falldarstellungen	68
Falldarstellung 1: Flugbegleiterin mit Angstzuständen	68
Falldarstellung 2: Controllingspezialist eckt ständig an	72
Falldarstellung 3: Junior-Managing-Director verliert seinen Job	75
Lösungen	79
Lösungsvorschläge zu den Übungen 1–6	79
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 1–6	81
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 1–3	84
Teil 2	
Ziele, Visionen, Persönlichkeit	87
Ziele und Visionen im Coaching	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
Persönlichkeit und Subjektivität	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
Übungen und Fall-Vignetten	117
Vom Problem zum Ziel	118
Das erweiterte Disney-Konzept	120
Standortbestimmung mit Phasenmodellen	121
Ziele wohlgeformt formulieren	124
Komplexe Beratungsziele definieren	126
Falldarstellungen	128
Falldarstellung 4: Produktionsleiter ist überfordert	128
Falldarstellung 5: Finanzamtsangestellte mit Zukunftsängsten	131
Falldarstellung 6: Überqualifizierter Dauerstudent	135
Lösungen	139
Lösungsvorschläge zu den Übungen 7–13	139
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 7–11	141
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 4–6	143
Teil 3	149
Kognitives Umstrukturieren	149
Werte, Überzeugungen, Umdeutungen	150
Werte: Was uns wichtig und richtig erscheint	150
Tiefe Überzeugungen: Glaubenssätze	151
Modelle der kognitiven Umstrukturierung	155
Mentale Metaprogramme (Sorts)	160
Subjektive Wirklichkeiten	163
Das Abbild der Welt in uns	163
Unsere fünf Sinne	163
Handlung und Wirkung schaffen Wirklichkeit	167
Träume und Tagträume	168
Seit wann kennen wir das Träumen?	168
Traumdeutung	168
Träume und Augenbewegungen	170
Jung und Freud als Traumpropheten	170
Tagträumen und Intuition	171

Übungen und Fall-Vignetten	176
Dysfunktionale Kognitionen	177
Kognitives Umstrukturieren nach dem ABC-Schema	181
Metaprogramme (Sorts)	190
Falldarstellungen	194
Falldarstellung 7: Event-Managerin am Nullpunkt	194
Falldarstellung 8: Heimleiterin im Konflikt mit der Schwiegermutter	198
Falldarstellung 9: Austertherapierte, Chefsekretärin	201
Lösungen	205
Lösungsvorschläge zu den Übungen 14–26	205
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 12–14	210
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 7–9	214
Teil 4	
Paare und Familien	217
Familie, Liebe, Partnerschaft	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
Übungen und Fall-Vignetten	241
Falldarstellungen	251
Falldarstellung 10: Arzthelferin wird gemobbt	251
Falldarstellung 11: Entscheidungsschwache Büroleiterin	255
Falldarstellung 12: Ein Sohn mit ADHS	260
Lösungen	264
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 15–19	264
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 10–12	270

Teil 5	
Gesundheit, Karriere und Team	277
Gesundheitsstörungen im Coaching	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
Beruf und Karriere	294
Ziele definieren, Änderungen vornehmen	294
Burn-out garantiert	299
Ohne Vitamin B läuft nur wenig	300
Energieräuber	301
Team und Gruppe	303
Teams in der Beratung	303
Typische Teamprobleme	305
Teamentwicklung	306
Gruppendynamik	309
Mobbing	311
Übungen und Fall-Vignetten	314
Vernetzung des bisher Gelernten	314
Menschen erkranken und gesunden an Bedeutungen	327
Lösungen	331
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 20–26	331
Lösungsvorschläge zu den Übungen 28–30	338
Teil 6	
Systemische Konzepte in der Beratung	341
Theorie der systemischen Beratung	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
Aktionsmethoden in der Beratung	371
Soziometrie und soziales Atom	372
Das Psychodrama	373
Falldarstellungen	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
Lösungen	405
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 13–17	405
Teil 7	
Krisen und Umbrüche	414
Glauben und Spiritualität	416
Religion und Glauben	416
Wie kann ich glauben?	418
Glauben gibt Orientierung, Identität und Kraft	419
Ein mystischer Weg zu Gott – Spiritualität	420
Angst	422
Definition der Angst	422
Formen der Angst	423
Pathologische Ausdrucksformen der Angst	425
Der Umgang mit der Angst als Schlüsselqualifikation	426
Krisen und Traumata	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
Fall-Vignetten	455
Himmel und Hölle in der Beratung	455
Falldarstellungen	464
Falldarstellung 18: Erweiterter Selbstmord?	464
Falldarstellung 19: Einsamer Selbstmord	466
Falldarstellung 20: Die Amokschießerei	469
Falldarstellung 21: Wiederholte Vergewaltigung	472
Lösungen	476
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 27–33	476
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 18–19	482
Teil 8	
Konflikte und Konfliktarbeit	485
Konflikte und Mediation	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
Systemische Fragen in der Konfliktarbeit	511
»Stören« in der systemischen Beratung	511
Strukturierte systemische Konfliktberatung (Erstgespräch)	512
Systemische Gesprächs- oder Fragetechniken	513
Basiswissen Mediation	516
Falldarstellungen	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
Lösungen	542
Lösungsvorschläge zu den Falldarstellungen 22–26	542
Teil 9	
Selbstdarstellung und Selbstbild als Coach	549
Evaluation der Beratung	550
Qualitätssicherung als Befragung	551
Die Wirkfaktorenanalyse	551
Die Gestaltung der beraterischen Beziehung	552
Keine Angst vor Manipulation!	554
Tests als Erfolgskontrolle	555
Selbstständig als Coach	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
Checkliste und Fragen	582
Wer ist der Auftraggeber?	582
Was sind Ihre »Anfangswerkzeuge«?	583
Coaching-Prozesse anpassen und planen	584
Übungen und Fall-Vignetten	585
Lösungen	603
Lösungsvorschläge zu den Übungen 31–47	603
Lösungsvorschläge zu den Fall-Vignetten 34–36	613
Abschluss und Anhang	617
»Abschlussprüfung« und Tschüss	618
Literaturverzeichnis	620
Stichwortverzeichnis	625
Personenverzeichnis	632