

Inhalt

Vorwort.....	9
Einführung: Warum dieses Buch?	11
1. Was uns herausfordert	13
1.1 „Ich habe da ein Problem ...“	13
1.2 Krisen als Herausforderung	15
1.2.1 Krisentypen	15
1.2.2 Coaching in Krisen.....	17
1.2.3 Phasen einer Krise	18
1.2.4 Welchen Sinn haben Krisen?.....	21
1.3 Resilienz als Lösung.....	22
1.3.1 Was ist Resilienz?	22
1.3.2 Was Menschen stark macht: Die sieben Säulen der Resilienz.....	23
2. Was uns als Coaches ausmacht: Wer sind wir, und wer sind unsere Klientinnen und Klienten?.....	33
2.1 Unsere Aufgabe und Rolle als Coach	33
2.1.1 Mein Mindset als Coach – Selbstreflexion.....	34
2.1.2 Die Kunst, sich selbst auszuhalten und nicht perfekt zu sein	36
2.2 Wer bin ich selbst als Coach?	37
2.2.1 Das individuelle Selbstkonzept	37
2.2.2 Der Zustand der Selbstaufmerksamkeit	38
2.2.3 Unser Coachingverständnis oder: Die Klientin ist immer o.k.	40
2.2.4 Der Coach und die Herausforderungen der VUKA-Welt	41
2.3 Was uns hilft und unterstützt: Supervision, kollegiale Beratung & Peergroups	45
2.3.1 Supervision.....	45
2.3.2 Kollegiale Beratung.....	45
2.3.3 Peergroups.....	47
2.3.4 Übersicht über alle drei Formen	48
2.4 Mit welchen Klienten arbeiten wir?	49
2.4.1 Klienten-Typen	49

3.	Wie wir arbeiten: Ein Blick auf den Prozess	53
3.1	Von Anfang bis Ende: Herausforderungen, die der Coachingprozess an uns stellt	53
3.1.1	Vor dem Coaching: Wie komme ich zu Klienten?	53
3.1.2	Der Beginn des Coachings	55
3.1.3	Das Ende des Coachings	56
3.2	Und mittendrin? Phänomene, die uns im Prozess begegnen.....	59
3.2.1	Übertragung	59
3.2.2	Gegenübertragung.....	60
3.3	Ist Coaching hier noch angezeigt?.....	62
3.3.1	Wie zeigen sich die Grenzen zwischen Coaching und Therapie?	62
3.3.2	Die wesentlichen Unterschiede zwischen Coaching und Psychotherapie	63
4.	Womit wir umgehen können:	
	Best Practise für konkrete Herausforderungen	67
4.1	Wenn sich Hemmnisse und persönliche Grenzen zeigen.....	67
4.1.1	Mit Sprachbarrieren umgehen	68
4.1.2	Krankheit als Coachinganlass und Herausforderung.....	71
4.1.3	Meine Klientin ist so ganz anders	73
4.1.4	Das Coachingthema geht mir sehr nahe	76
4.1.5	Mein Klient will nicht aus der Komfortzone	78
4.1.6	Ich bin zu lösungsorientiert.....	80
4.1.7	Meine Klientin ist blockiert.....	83
4.1.8	Hat mein Klient eine Depression?	85
4.1.9	Mein Klient hat einschränkende Glaubenssätze	87
4.1.10	Ich bin unsicher bei der Methodenwahl.....	90
4.1.11	Wenn das „Außen“ einwirkt	92
4.1.12	Feedback: Ich weiß nicht, wie ich es sagen soll	94
4.1.13	Meine Klientin ist unmotiviert.....	97
4.2	Mit Widerstand und Ängsten umgehen.....	98
4.2.1	Mein Klient zeigt Widerstand.....	98
4.2.2	Meine Klientin hat Angst vor Veränderung	100
4.2.3	Mein Klient ist nicht freiwillig bei mir	103

4.3	Wenn Emotionen zur Herausforderung werden.....	104
4.3.1	Was ist der Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen?	104
4.3.2	Umgang mit starken Emotionen und Gefühlsäußerungen.....	106
4.3.3	Umgang mit fehlenden Emotionen und Gefühlsäußerungen	106
4.4	Grenzen und ihre Verletzung.....	108
4.5	Ziele.....	110
4.5.1	Das Ziel ist unklar.....	110
4.5.2	Der Klient benennt ein nur vordergründiges Ziel	113
4.5.3	Meine Klientin wechselt ständig das Ziel.....	114
4.5.4	Fokus: Das Ziel im Blick behalten	116
4.6	Stagnation oder Ausuferung	117
4.6.1	Der Prozess dreht sich im Kreis und ich komme nicht weiter	117
4.6.2	Die Klientin redet ohne Punkt und Komma	119
4.6.3	Der Klient redet nur über andere	120
4.6.4	Die Klientin redet nur über sich	121
4.7	Wer trägt im Coachingprozess wofür Verantwortung?.....	125
4.7.1	Umgang mit Zeit	125
4.7.2	Mein Klient kommt zu früh / zu spät / gar nicht	126
4.7.3	Die Klientin will Beratung und Problemlösung	129
4.7.4	Wie kann ich den Prozess nachhaltig gestalten?.....	130
4.7.5	Mein Klient vergisst seine Erkenntnisse	131
4.7.6	Ich nehme der Klientin zu leicht Dinge ab.....	133
5.	Herausforderungen „aufknacken“:	
	Mit Humor, Geschichten und Metaphern arbeiten	135
5.1	Wie und warum Humor wirkt.....	135
5.2	Der provokative Ansatz in Coaching und Beratung	139
5.3	Die Kraft von Sprachbildern, Metaphern und Geschichten	140
6.	Damit Organisatorisches nicht zur Herausforderung wird	147
6.1	Dokumentation	147
6.2	DSGVO-konforme Datenspeicherung.....	149
6.3	Kontrakt	150
6.4	Honorar	153
6.5	Mit Absagen umgehen	157
6.6	Ein Klient zahlt nicht	160

Anhang I: Muster und Formulare	163
1. Coachingvereinbarung.....	163
2. Vorgespräch.....	165
3. Sitzungsprotokoll.....	166
4. Zwischen- und Auswertungsgespräch: Protokoll.....	167
5. Zwischen- und Auswertungsgespräch: Selbstreflexionsbogen.....	168
6. Feedbackbogen für den Klienten.....	170
Anhang II: Geschichtensammlung	171
1. Die armen Leute	171
2. Der Fischer	171
3. Der Mönch	172
4. Die Geschichte vom Loslassen	172
5. Der Wind der Vergebung – eine Geschichte über wirklich Wichtiges	173
6. Das Leben nimmt seine eigenen Wendungen	174
Schlusswort	177
Literatur.....	179
Index	181
Die Autorinnen	185

Arbeitsblätter und Checklisten stellen wir Ihnen zum kostenlosen Download zur Verfügung. Achten Sie auf dieses Zeichen . Gehen Sie dafür auf [↗ http://www.junfermann.de](http://www.junfermann.de) auf die Einzelansicht dieses Buches und dort in den Bereich „Mediathek“.