

# Inhalt

Vorwort.....	9
<b>1. Persönlichkeits-Panorama: Zugang zum eigenen Selbstbild .....</b>	<b>13</b>
1.1 Das Selbstbild .....	13
1.1.1 Das Selbstbild und seine Entwicklung .....	13
1.1.2 Das Selbstbild in unserer Aufmerksamkeit.....	14
1.2 Das Persönlichkeits-Panorama als anschaulicher Zugang zum Selbstbild	15
1.3 Wie Persönlichkeits-Panoramen aussehen können .....	16
1.3.1 Vorher-Nachher-Veränderungen .....	17
1.3.2 „Panorama-Metaphern“ .....	20
1.3.3 Die dritte Dimension .....	24
1.3.4 Welche persönliche Bedeutung haben das Bild und seine Elemente? .....	26
<b>2. Was bringt die Arbeit mit dem Persönlichkeits-Panorama? .....</b>	<b>29</b>
2.1 Nutzen für Klient*innen .....	29
2.2 Nutzen für Coaches .....	31
2.3 Indikation für die Arbeit mit dem Persönlichkeits-Panorama.....	36
2.4 Wann setze ich das Persönlichkeits-Panorama im Coachingprozess ein?	37
<b>3. Methodische Grundlagen der Arbeit mit dem Persönlichkeits-Panorama....</b>	<b>39</b>
3.1 Coaching als Prozess auf Augenhöhe.....	39
3.2 Positive Psychologie als Grundlage im Coaching .....	40
3.3 NLP als ressourcenorientierter Ansatz .....	43
3.4 Systemische Perspektive .....	46
3.5 Modelle für die Arbeit mit dem Persönlichkeits-Panorama.....	47
3.5.1 Grundlegende psychische Funktionen: Reize wahrnehmen, verarbeiten, handeln .....	47
3.5.2 Ebenen-Modell der Persönlichkeit .....	50
3.5.3 Das Teilemodell der Persönlichkeit .....	55
3.5.4 Perspektivenwechsel und Wahrnehmungspositionen.....	56

<b>4.</b>	<b>Persönlichkeits-Panorama: Die Methode</b> .....	59
4.1	Das Persönlichkeits-Panorama im Überblick .....	59
4.2	Phase 1: Den Arbeitsrahmen schaffen – die Klientin in die Methode einführen .....	61
4.3	Phase 2a: Mosaiksteine sammeln – Gespräch führen .....	63
4.4	Phase 2b: Mosaiksteine sammeln – Karten schreiben.....	72
4.5	Phase 3: Das Persönlichkeits-Panorama entsteht.....	77
4.5.1	„Mosaiksteine mischen“ .....	77
4.5.2	Das Bild legen.....	78
4.5.3	Das Startbild betrachten.....	81
4.6	Phase 4: Inhaltliches Bearbeiten im Panorama .....	83
4.6.1	Der Einstieg ins Bearbeiten .....	83
4.6.2	Perspektivwechsel .....	83
4.6.3	Reframing .....	84
4.6.4	Das Grundprinzip im Persönlichkeits-Panorama .....	86
4.6.5	Prozessschritte im Bearbeiten .....	87
4.6.6	Zusammenfassung: Wie beginne ich mit dem Bearbeiten im Persönlichkeits-Panorama? .....	89
4.6.7	Prozessinterventionen im PP.....	91
4.7	Phase 5: Ergebnis formulieren.....	94
4.8	Persönlichkeits-Panorama: Die Praxis.....	95
4.8.1	Organisatorisches.....	95
4.8.2	Wann und wie soll der nächste Kontakt mit der Klientin stattfinden?.....	98
4.8.3	Persönlichkeits-Panorama = Präsenzcoaching .....	100
4.8.4	Erfahrungen von Coachees mit den (Nach-)Wirkungen des Coachings...	101
4.8.5	Was sagen erfahrene Coaches zu ihrem eigenen Panorama? .....	106
<b>5.</b>	<b>Was ein Motto ermöglichen kann</b> .....	111
5.1	Was ist ein Ziel? .....	111
5.2	Was ist ein Motto? .....	114

<b>6.</b>	<b>Anwendungen .....</b>	<b>117</b>
6.1	Einzelcoaching mit Erwachsenen und Jugendlichen.....	117
6.2	Einzelcoaching mit Kindern.....	118
6.3	Persönlichkeits-Panorama mit Paaren.....	120
6.4	Das Team-Panorama .....	122
6.5	Das Familien-Panorama .....	128
6.6	Das Persönlichkeits-Panorama als Hilfe im Gestalten von Übergängen ..	130
<b>7.</b>	<b>Fazit.....</b>	<b>133</b>
	Literatur.....	135
	Index .....	137