

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort zur 2. Auflage..... | 9 |
| TEIL I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN | 11 |
| 1. Das Konzept Coaching..... | 12 |
| 1.1 Allgemeine Definition..... | 12 |
| 1.2 Definition des systemischen Coachings..... | 13 |
| 1.3 Hinter den Kulissen – der systemische Ansatz im Kontext anderer Theorien..... | 15 |
| 1.4 Wichtige Strömungen in der systemischen Psychotherapie und ihre Bedeutung für das Coaching..... | 17 |
| 2. Eckpfeiler systemischen Denkens und Handelns..... | 23 |
| 2.1 System, Systemtheorie und systemisches Handeln | 23 |
| 2.2 Unterschiedliche Arten von Systemen | 24 |
| 2.3 Konstrukte, Konstruktivismus, Konstruktionismus | 29 |
| 2.4 Systemtheorie und Organisation..... | 35 |
| 2.5 Neuere Entwicklungen in der systemischen Theorie | 37 |
| 3. Haltung in der systemischen Praxis..... | 41 |
| 3.1 Auf Augenhöhe mit den Klient:innen | 41 |
| 3.2 Neue Lösungsmöglichkeiten eröffnen | 42 |
| 3.3 Neutralität im Coaching wahren | 43 |
| 3.4 Neugier und „Nichtwissen“ pflegen..... | 44 |
| 3.5 Die Autonomie der Klient:innen fördern | 45 |
| 3.6 Verschwiegenheit einhalten | 45 |
| 4. Coaching-Formate und Coaching-Kontexte | 47 |
| 4.1 Häufige Coaching-Formate..... | 47 |
| 4.2 Besondere Coaching-Kontexte | 52 |

| | | |
|--|--|-----|
| 5. | Ablauf eines Coaching-Prozesses | 56 |
| 5.1 | Kontaktaufnahme..... | 56 |
| 5.2 | Erstgespräch und Kontrakterstellung..... | 56 |
| 5.3 | Auftragsklärung in der ersten Sitzung..... | 58 |
| 5.4 | Erarbeiten von Lösungen und Weiterentwickeln des Anliegens..... | 58 |
| 5.5 | Abschluss und Verankerung der Veränderung..... | 59 |
| 6. | Abgrenzung zur systemischen Psychotherapie | 62 |
| 6.1 | Definition von Psychotherapie..... | 63 |
| 6.2 | Häufige Fragestellungen im Arbeitsfeld Coaching..... | 64 |
| 6.3 | Fragestellungen, die über Coaching hinausgehen und zum Arbeitsbereich der Psychotherapie gehören..... | 64 |
| TEIL II: SYSTEMISCHES COACHING – KOMPETENZEN, METHODEN, ÜBUNGEN | | 69 |
| 7. | Anforderungsprofil: Welche Kompetenzen brauchen Coaches?... | 70 |
| 7.1 | Kommunikationsfähigkeit..... | 70 |
| 7.2 | Beziehungsfähigkeit und Empathie..... | 71 |
| 7.3 | Fähigkeit zur Selbstreflexion..... | 71 |
| 7.4 | Lernfähigkeit und Offenheit für Veränderungen..... | 71 |
| 8. | Basis-Methoden | 74 |
| 8.1 | Beobachtung und Steuerung der eigenen Aufmerksamkeit..... | 74 |
| 8.2 | Systemische Fragetechniken..... | 79 |
| 8.3 | Übungen zum Thema Fragetechnik..... | 93 |
| 8.4 | Reframing..... | 96 |
| 8.5 | Soziometrische Verfahren..... | 101 |
| 8.6 | Integration kreativer Methoden und Methoden anderer Fachrichtungen..... | 105 |
| 8.7 | Externalisieren..... | 107 |

| | | |
|------------|---|-----|
| 9. | Systemische Interventionen für spezifische Themen | 114 |
| 9.1 | Zur Zielfindung: Zieldefinition über ein Symbol..... | 114 |
| 9.2 | Zur Unterstützung von Entscheidungsprozessen..... | 115 |
| 9.3 | Zum Umgang mit Schuld: die Schuldorte | 118 |
| 9.4 | Zum Wechsel der Perspektive..... | 120 |
| 9.5 | Zum Durchbrechen bestehender Kommunikations- und Verhaltensmuster..... | 125 |
| 9.6 | Zum Aufrütteln festgefahrener Annahmen | 130 |
| 9.7 | Zur Stärkung des Selbstwertes..... | 134 |
| 9.8 | Zur Bearbeitung von Konflikten | 137 |
| 9.9 | Zur Entlastung bzw. zum Gewinnen von Energie: der persönliche Energietopf | 138 |
| 9.10 | Zum Aufrechterhalten von Motivation | 140 |
| 10. | Falldarstellungen | 145 |
| 10.1 | Falldarstellung 1: Überraschende Wendungen | 145 |
| 10.2 | Falldarstellung 2: Wenn Coaches die Neutralität abhandenkommt..... | 147 |
| 10.3 | Falldarstellung 3: Wie man mit einer Besucherin zu einem echten Auftrag kommt..... | 148 |
| 10.4 | Falldarstellung 4: Konfliktlösung ohne Gespräch – der Subtext | 149 |
| 10.5 | Falldarstellung 5: Vermeintlicher Konkurrenz- kampf durch Wertschätzung entschärfen..... | 151 |
| 11. | Führung und Coaching | 153 |
| 11.1 | Wie Führungsarbeit von der systemischen Praxis profitieren kann..... | 153 |
| 11.2 | Führungskräfte sind keine Coaches – Rollenkonflikte und Begrenzungen..... | 155 |
| 11.3 | Coaching von Führungskräften | 157 |
| 12. | Coaching und Künstliche Intelligenz | 161 |
| 12.1 | Formen der Zusammenarbeit mit KI | 162 |
| 12.2 | Chancen und Risiken dieser Entwicklung..... | 163 |

| | |
|--|-----|
| 13. Coach werden und sein | 166 |
| 13.1 Wirksam sein als Coach | 166 |
| 13.2 Zum Abschluss – Wie werden Sie nun ein:e gute:r systemische:r Coach? | 168 |
| | |
| Leseempfehlungen | 175 |
| Danksagung..... | 177 |
| Literatur..... | 179 |
| Personen- und Sachwortverzeichnis..... | 185 |