

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| <b>1 Einleitung</b> .....  | 9  |
| 1.1 Warum noch ein Coaching-Buch? .....  | 9  |
| 1.2 Aufbau des Buches .....  | 11 |
| <b>2 Das Klärungsorientierte Coaching:<br/>Psychologische Grundlagen und Interventionskonzepte</b> ..... | 13 |
| 2.1 Abgrenzung von Coaching und Psychotherapie .....   | 13 |
| 2.2 Grundlegende Problemfelder .....   | 14 |
| 2.2.1 Coaching .....   | 14 |
| 2.2.2 Die Problemdefinition nach dem Konzept des Klärungs-<br>orientierten Coachings .....               | 15 |
| 2.2.3 Ablauf eines Coachingprozesses .....   | 16 |
| <b>3 Grundlagen des Klärungsorientierten Coachings</b> .....   | 20 |
| 3.1 Was bietet KOC? .....  | 20 |
| 3.2 Das Konzept der Prozessebenen .....  | 22 |
| 3.2.1 Inhaltsebene .....   | 23 |
| 3.2.2 Bearbeitungsebene .....  | 24 |
| 3.2.3 Beziehungsebene .....  | 25 |
| 3.3 Klärungsprozesse .....   | 25 |
| <b>4 Kontaktaufnahme und Beziehungsgestaltung</b> .....  | 28 |
| 4.1 Allgemeine Beziehungsgestaltung .....  | 28 |
| 4.1.1 Verstehen .....  | 29 |
| 4.1.2 Akzeptieren .....  | 30 |
| 4.1.3 Emotionale Wärme .....   | 31 |
| 4.1.4 Signalkongruenz .....  | 32 |
| 4.1.5 Respekt .....  | 32 |
| 4.1.6 Loyalität .....  | 32 |
| 4.2 Komplementäre Beziehungsgestaltung .....   | 33 |
| 4.2.1 Das Konzept .....  | 33 |
| 4.2.2 Komplementäres Handeln .....   | 35 |
| 4.2.3 Anerkennung .....  | 35 |
| 4.2.3.1 Das Motiv Anerkennung .....  | 36 |
| 4.2.3.2 Komplementäres Handeln zum Motiv Anerkennung .....   | 36 |
| 4.2.3.3 Abwertungen vermeiden .....  | 38 |
| 4.2.4 Wichtigkeit .....  | 38 |
| 4.2.5 Verlässlichkeit .....  | 39 |

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| 4.2.6    | Solidarität .....  | 40        |
| 4.2.7    | Autonomie .....  | 41        |
| 4.2.8    | Grenzen .....  | 42        |
| 4.2.9    | Die Entstehung von Schemata aus der Frustration von Motiven ...  | 43        |
| <b>5</b> | <b>Schemata .....</b>  | <b>47</b> |
| 5.1      | Einleitung .....   | 47        |
| 5.1.1    | Das Schema-Konzept .....   | 48        |
| 5.1.2    | Funktion von Schemata .....  | 51        |
| 5.1.3    | Schemata müssen aktiviert sein, um geklärt und bearbeitet<br>werden zu können .....                            | 53        |
| 5.1.4    | Zentral zur Klärung von Schemata sind die aktuell durch<br>Situationen ausgelösten Verarbeitungsprozesse ..... | 54        |
| 5.1.5    | Struktur von Schemata .....  | 55        |
| 5.1.6    | Zentrale und periphere Annahmen .....  | 57        |
| 5.1.7    | Inhalte von Schemata .....   | 59        |
| 5.1.7.1  | Dysfunktionale Schemata .....  | 59        |
| 5.1.7.2  | Kompensatorische Schemata .....  | 60        |
| 5.1.7.3  | Normative Schemata .....   | 60        |
| 5.1.7.4  | Regel-Setzer-Schemata .....  | 62        |
| <b>6</b> | <b>Klären von Schemata .....</b>   | <b>65</b> |
| 6.1      | Relevanz von Klärung .....   | 65        |
| 6.2      | Wie verläuft Klärung? .....  | 66        |
| 6.3      | Wie unterstützt ein Coach den Klärungsprozess .....  | 72        |
| 6.4      | Alienation .....   | 79        |
| 6.4.1    | Der Begriff .....  | 79        |
| 6.4.2    | Affekte: Die Indikatoren des Motivsystems .....  | 81        |
| 6.4.3    | Mangelnde Repräsentation .....   | 83        |
| 6.4.4    | Bearbeitung der Alienation .....   | 84        |
| 6.5      | Internale Konflikte: Die Konflikt-Heuristik .....  | 86        |
| 6.5.1    | Konflikt-Heuristik .....   | 86        |
| <b>7</b> | <b>Bearbeitung von Schemata .....</b>  | <b>90</b> |
| 7.1      | Auf Klären folgt Bearbeiten .....  | 90        |
| 7.2      | Das Ein-Personen-Rollenspiel als Methode zur Schema-Bearbeitung ....   | 90        |
| 7.3      | Das Vorgehen .....   | 92        |
| 7.4      | Der Ablauf des EPR .....   | 94        |
| 7.4.1    | Übersicht .....  | 94        |
| 7.4.2    | Der Ablauf im Detail .....   | 95        |
| 7.5      | Kognitive Techniken im EPR .....   | 99        |
| 7.5.1    | Zu bearbeitende Inhalte .....  | 99        |

---

|                  |   |            |
|------------------|---|------------|
| 7.5.2            | Hinterfragen und Prüfen .....                                   | 100        |
| 7.5.3            | Schlussfolgerungsfehler aufzeigen .....                         | 101        |
| 7.5.4            | Fragen stellen .....  | 102        |
| 7.5.5            | Entwickeln von Alternativen .....                               | 102        |
| 7.6              | Affektive Techniken im EPR .....                                | 103        |
| 7.6.1            | Affektive Schemata .....  | 103        |
| 7.6.2            | Die Entwicklung von Gegen-Affekten .....                        | 104        |
| 7.7              | Motivierung im EPR .....  | 110        |
| 7.7.1            | Motivierung ist wichtig .....                                   | 110        |
| 7.7.2            | Motivation bedeutet Entschlossenheit .....                      | 111        |
| 7.7.3            | Strategien zur Motivierung .....                                | 112        |
| <b>8</b>         | <b>Interaktionsprobleme</b> .....                               | <b>114</b> |
| 8.1              | Persönlichkeitsstile und Interaktionsprobleme .....             | 114        |
| 8.2              | Das Modell der Doppelten Handlungsregulation .....              | 115        |
| 8.2.1            | Die Ebene der authentischen Handlungsregulation (Motivebene) .. | 116        |
| 8.2.2            | Die Ebene der dysfunktionalen Schemata .....                    | 117        |
| 8.2.3            | Die Ebene der intransparenten Handlungen (Spielebene) .....     | 118        |
| 8.2.3.1          | Kompensatorische Schemata .....                                 | 121        |
| 8.2.3.2          | Interaktionelle Strategien: Images und Appelle .....            | 125        |
| 8.2.3.3          | Reziprozität und langfristig negative Folgen .....              | 126        |
| 8.2.3.4          | Tests .....   | 127        |
| 8.2.3.5          | „Manipulation“ .....  | 129        |
| 8.3              | Interventionsstrategien .....                                   | 130        |
| 8.3.1            | Komplementäre Beziehungsgestaltung .....                        | 130        |
| 8.3.2            | Komplementarität zur Spielebene .....                           | 132        |
| 8.3.3            | Bearbeiten der Vermeidung .....                                 | 133        |
| 8.3.4            | Bestehen von Tests .....  | 133        |
| 8.3.5            | Konfrontation .....   | 134        |
| <b>9</b>         | <b>Problem-Analyse</b> .....                                    | <b>139</b> |
| 9.1              | Bildung eines Klienten-Modells .....                            | 139        |
| 9.2              | Analyse von Beziehungsmotiven und Schemata .....                | 140        |
| 9.3              | Image- und Appellanalyse .....                                  | 140        |
| 9.4              | Anliegen-bezogene Problemanalyse .....                          | 145        |
| 9.4.1            | Spezifische Probleme .....                                      | 145        |
| 9.4.2            | Rahmenbedingungen .....   | 146        |
| 9.4.3            | Ziele .....   | 147        |
| 9.5              | Einsatz von Fragebogen zur Problemanalyse .....                 | 147        |
| <b>Literatur</b> | .....   | <b>155</b> |