

↓ Downloadmaterialien zum Buch



Björn Migge
Handbuch Coaching und Beratung
 Wirkungsvolle Modelle, kommentierte
 Falldarstellungen, zahlreiche Übungen
 ISBN 978-3-407-36539-2
 © Beltz Verlag 3. Auflage 2014, Weinheim und Basel
www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Coaching und die Ausbildung zum Coach	2	Gesundheit, Karriere und Team	124
Subjektiver Evaluationsfragebogen:		Übungen und Fall-Vignetten	125
Klienteneinschätzung	3	Lösungen	137
Praktische Kommunikation für Coaches	6	Systemische Konzepte in der Beratung	146
Fälle und Übungen	7	Falldarstellungen	147
Übungen und Fall-Vignetten	8	Lösungen	163
Falldarstellungen	18	Glauben, Krisen und Umbrüche	171
Lösungen	27	Fall-Vignetten	172
Ziele, Visionen, Persönlichkeit, Sinn	35	Falldarstellungen	178
Übungen und Fall-Vignetten	36	Lösungen	187
Falldarstellungen	45	Konflikte und systemische Konfliktarbeit	194
Lösungen	54	Falldarstellungen	195
Denken, Akzeptanz und Wille	62	Lösungen	212
Übungen und Fall-Vignetten	63	Selbstständigkeit	217
Falldarstellungen	77	Interviews mit Coachingprofis	218
Lösungen	85	Das eigene Profil schärfen	234
Paare und Familien	96	Marketingtipps für Ihre Selbstständigkeit	239
Übungen und Fall-Vignetten	97	Kommentierte Lesehinweise	246
Falldarstellungen	104	Übungen und Fall-Vignetten	247
Lösungen	114	Lösungen	262

Teil 1

Coaching und die Ausbildung zum Coach

Subjektiver Evaluationsfragebogen: Klienteneinschätzung

Bitte bewerten Sie folgende Fragen zunächst auf einer Skala von 1 bis 5 (1: kaum zutreffend; 5: vollkommen zutreffend). Bitte beschreiben Sie in einem nächsten Schritt, wie Sie zu dieser Einschätzung oder Bewertung gelangt sind. Bitte beziehen Sie sich dabei möglichst auf konkrete Situationen oder Dialoge innerhalb des Coachings.

Allgemeine Fragen und Kurzform der Evaluation:

1. Ich konnte dem Coach vertrauen.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
2. Die Art der Auftragsklärung sagte mir zu.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
3. Das Arbeitsbündnis (wer hat welche Verantwortung, Regeln, Bedingungen und Ähnliches) war klar abgesprochen und fand meine Zustimmung.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
4. Ort und Rahmenbedingungen sagten mir zu.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
5. Formalia wurden klar besprochen und eingehalten (zum Beispiel Zahlungswege, Weitergabe von Informationen, Termine).	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
6. Mit der Hilfe des Coachs konnte ich das Ziel formulieren.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
7. Das formulierte Ziel habe ich erreicht.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
8. Ich habe Klarheit über weitere Ziele gewonnen.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
9. Meine Ressourcen und Hindernisse sind mir klarer geworden.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
10. Die erforderlichen Veränderungsschritte sind mir jetzt deutlich.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
11. Ich habe Klarheit im Denken gewinnen können.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
12. Ich kann nun besser mit Emotionen umgehen.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
13. Ich kann jetzt besser Kontakt zu anderen Personen aufnehmen.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
14. Ich traue mich jetzt besser, andere zu kritisieren.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
15. Ich bin weniger angespannt und nervös.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
16. Ich sehe zuversichtlicher in die Zukunft.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
17. Ich habe mich von dem Coach verstanden gefühlt.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
18. Ich wurde angehalten, auch meine Probleme und Ziele verständlich darzulegen.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
19. Der Coach ist sensibel auf meine Gefühle und Stimmungen eingegangen.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
20. Gefühle und Gedanken über wichtige Personen in meinem Leben wurden besprochen.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
21. Der Coach konfrontierte mich mit meinen Widersprüchen.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
22. Reden und Verhalten des Coachs stimmten überein.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
23. Ich konnte mich darauf verlassen, dass der Coach ganz bei der Sache war.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
24. Wichtige Zwischenschritte haben wir nicht nur besprochen, sondern auch geübt und durch Handlungen erarbeitet.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5

25. Ich bin angehalten worden, »realistische Hausaufgaben« und Live-Übungen zu absolvieren, die die Arbeit aus dem Coaching in die reale Situation transferieren sollten. Dies war für mich hilfreich.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
26. Die Arbeit war vielfältig. Neben Reden und Denken haben wir auch mit anderen Verfahren oder Methoden gearbeitet.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
27. Der Coach hat mir geholfen, mich mit meinen Gefühlen zu beschäftigen.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
28. Der Coach hat mir dabei geholfen, neue Verhaltensweisen und Denkmuster zu entwerfen.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
29. Verhaltensweisen und Denkmuster wurden auf ihre Auswirkung hin geprüft.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
30. Ich fühlte mich bei meiner Entscheidungsfindung gestützt.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
31. Der Coach schien mich zu akzeptieren und hat mich gestützt.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
32. Ich habe jetzt mehr Vertrauen zu mir.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
33. Der Coach ging nachvollziehbar und strukturiert vor.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
34. Ich habe den Coach als kompetent wahrgenommen.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
35. Die gemeinsame Arbeit empfand ich relevant für meine Anliegen.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
36. Das Tempo des Coachs war genau richtig.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
37. Der Coach war zu langsam.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
38. Der Coach war zu schnell.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
39. Die Motivation und der Wille, an mir zu arbeiten und mich tatsächlich zu verändern, sind im Laufe der Zusammenarbeit mit dem Coach gestiegen.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
40. Im Laufe des Coachings sind mir meine inneren Stärken, Selbstheilungs- und positiven Veränderungskräfte deutlicher geworden.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
41. Durch die gemeinsame Arbeit wurde meine Hoffnung gestärkt oder geweckt, dass ich mein Anliegen erfolgreich angehen kann.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
42. Der Coach konnte gut zuhören und stellte Fragen, die mir halfen, mich, das Anliegen und mein Ziel besser zu verstehen.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
43. Der Coach fragte direkt und klar.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
44. Durch die Zusammenarbeit ist mir bewusster geworden, was ich kann und will.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
45. Meine inneren Kräfte, Kompetenzen, Fähigkeiten zur Lösung des Anliegens wurden freigelegt, geweckt oder gestärkt.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
46. Es wurde hin und wieder emotional aufwühlend, was mir auf gute Weise half, neue und hilfreiche Einstellungen zu den betreffenden Themen aufzubauen.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
47. Der Coach fragte mich regelmäßig, ob wir noch bei meinem Thema, meinem Anliegen, meinem Ziel sind.	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5
48. Der Coach fragte mich oft, ob wir auf eine Weise arbeiten, die für mich hilfreich ist (zum Beispiel Methoden und Ähnliches).	0 1 0 2 0 3 0 4 0 5

49. Der Coach fragte immer wieder zwischendurch, wie ich das Miteinander in der Arbeit, den menschlichen Kontakt, die jeweilige Stunde wahrnehme.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
50. Ich fühlte mich mit meinem Anliegen durch die Art der Arbeit und der eingesetzten Methoden gut aufgehoben und hatte das Gefühl, dadurch voranzukommen.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
51. Das Coaching hat dazu geführt, dass ich (in Bezug auf das Anliegen) neu oder verändert wahrnehme, fühle und denke.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
52. Diese veränderte Art von Wahrnehmung, Fühlen und Denken sind für mich hilfreich und bringen/brachten mich in Bezug auf mein Anliegen voran.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
53. Durch den Coach oder seine Anregung kam ich in Kontakt mit neuem Wissen, das in Zusammenhang mit meinem Anliegen, seiner Wahrnehmung oder der Lösungsgestaltung stand (zum Beispiel durch Vorträge, Bücher, die empfohlen und diskutiert wurden, kleinere Unterweisungssequenzen).	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
54. Dieses neue Wissen hat mir geholfen, das Anliegen unter anderem besser einzuordnen, was mich insgesamt in Bezug auf mein Anliegen vorangebracht hat.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
55. Die Art der Zusammenarbeit hatte Elemente, die sie für mich vom alltäglichen Leben oder Miteinander unterschieden.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
56. Diese Unterschiedlichkeit war für mich hilfreich darin, mich in Bezug auf mein Anliegen voranzubringen.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
57. Innerhalb des Coachings wurde oft geübt oder es wurden Alternativen für Sichtweisen oder Lösungsideen erprobt (nicht nur besprochen) und konkrete Handlungen entworfen.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
58. Das weitere Voranschreiten der Zusammenarbeit und auch meiner Umsetzung im Leben wurden regelmäßig thematisiert und angemessen neu vereinbart, um das Ziel dem neuen Entwicklungsstand anzupassen.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5
59. Es gab Vereinbarungen darüber, wie ich Erkenntnisse, neue Sichtweisen, Handlungen oder Pläne in meinem Leben konkret und praktisch umsetzen konnte. Wir haben die Ergebnisse dieser Übungs- oder Umsetzungsphasen regelmäßig gemeinsam reflektiert.	O 1 O 2 O 3 O 4 O 5