

# Aufgabenstellung / Einsendeaufgaben PCoa

Aktualisierungsstand: 20. Juni 2008

Liebe, sehr geehrte Studienteilnehmer/innen des Lehrgangs PCoa!

Die Studien-, Lehr- und Übungshefte Ihrer Fernschule werden ständig aktualisiert, um den Lehrgang verständlicher und didaktisch klarer zu gestalten. Im Folgenden haben wir einige redaktionelle Änderungsvorschläge erarbeitet, die ab August/September 2008 in die neuen Fernkurshefte eingearbeitet werden. Studierende, die vorher ihre Studienunterlagen erhalten haben, finden in ihren Heften noch die vorherigen Aufgabenstellungen. Bitte vergleichen Sie Ihre Aufgabenstellungen in den Einsendeaufgaben mit den folgenden. Wenn Sie mögen, dann können Sie aber jetzt schon Ihre Einsendeaufgaben nach den „neuen Regelungen“ einsenden (sofern diese nicht schon in Ihren Heften so abgedruckt sind).

Dies würde Ihnen und den Tutor/innen die Arbeit erleichtern und es hat auch für die Studierenden didaktische Vorteile. Sie finden die Änderungsanregungen auf den folgenden Seiten.

Mit den besten Grüßen

Ihre Tutor/innen im Lehrgang PCoa

## **Geändert ab Sommer 2008: Die Aufgabenstellung der Einsendeaufgaben zu PCoÜ 1-9**

### **Für Übungsheft 1:**

1. Was hat Sie motiviert, den Kurs Coaching – Psychologische Lebensberatung zu belegen? Bitte berichten Sie uns von Ihren Wünschen, Plänen und Zielen, die Sie in diesem Zusammenhang haben. Welche Literatur oder Kurse zum Thema Coaching, Lebensberatung oder Psychologie haben Sie bisher schon gelesen oder besucht?
2. Bearbeiten Sie bitte Übung 1 in diesem Heft und senden Sie uns zwei Ihrer Lösungen.
3. Bearbeiten Sie bitte Übung 3 in diesem Heft und senden Sie uns zwei Ihrer Lösungen.
4. Bearbeiten Sie bitte Übung 6 in diesem Heft und senden Sie uns zwei Ihrer Lösungen.
5. Bitte senden Sie uns Ihre Antworten zu einer der drei dargebotenen Fallbeschreibungen (Kapitel 6). Sie können unsere Beispiellösungen hierzu auch ergänzen, verändern oder kommentieren.

### **Für Übungsheft 2:**

1. Bitte senden Sie Ihre Lösung zu Übung 4 komplett ein.
2. Bitte senden Sie uns zwei Ihrer Lösungen zu Übung 5.
3. Bitte erarbeiten Sie zwei Beratungsziele für den Fall 1. Begründen Sie Ihre Ziele anhand der Punkte 1 – 7 der in Kapitel 3 des Studienheftes genannten Kriterien für klare Zielformulierung.

### Für Übungsheft 3:

1. Bitte bearbeiten Sie Übung 2 und senden Sie uns zu zwei der Aussagen Ihre Lösungen.
2. Bitte erarbeiten Sie ein allgemeines Merkschema für Ihre zukünftige Beratungsarbeit aus den Übungen 5 – 10 zu Kapitel 2. Hierbei ist eine zusammenfassende Darstellung auf bis zu zwei Seiten ausreichend.
3. Bitte beantworten Sie Frage 10 zur Falldarstellung 2.
4. Bitte beantworten Sie die Fragen 1 – 8 zur Falldarstellung 3

### Für Übungsheft 4:

Bitte beantworten Sie die Fragen zu Fall 3: Ein Sohn mit ADHS.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Anwenden der bisherigen Lerninhalte auf diesen ersten großen Beratungsfall.

### Für Übungsheft 5:

1. Bitte schreiben Sie einen Plan für die nächsten Jahre, in dem Sie festlegen, welche Ziele Sie erreichen möchten (Privatleben, Beruf/Karriere, Gesundheit/Körper, Spiritualität/Glauben). Benennen Sie dabei auch konkrete Teilschritte zur Zielerreichung. (Siehe u.a. Kap. 2.4. – 2.6 im Studienheft PCoa 5)
2. Bitte untersuchen Sie Ihre jetzige Arbeit nach den Burn-out-Kriterien, die wir im Kapitel 2.8 des Studienheftes PCoa 5 vorgestellt haben.
3. Bitte untersuchen Sie Ihre jetzige Arbeit mit dem Portfolio von Steven R. Covey, welches wir Ihnen im Kapitel 2.7 des Studienheftes PCoa 5 vorgestellt haben.
4. Bitte finden Sie wenigstens (mindestens!) 10 Verstöße gegen die Vitamin-B-Regeln in der Übung in Kapitel 2.9 des Studienheftes PCoa 5, die Sie in den letzten Jahren begangen haben. Beschreiben Sie kurz die Szene, die Personen und erklären Sie **wie** Sie den Fehltritt genau begangen haben (nicht warum) und welche Konsequenzen Sie für Ihr zukünftiges Handeln daraus wirklich gezogen haben (nicht theoretisch hätten ziehen sollen).

### Für Übungsheft 6:

1. Beantworten Sie bitte die Frage i) zu Fall 4.
2. Bearbeiten Sie bitte die Frage j) zu Fall 4.
3. Bearbeiten Sie bitte die Frage k) zu Fall 4.

Arbeiten Sie hierbei bitte nur zu folgenden drei „Problemen“ der Klientin positive Umdeutungen (Referenztransformationen jeweils für Inhalt, Kontext und Ziel) heraus:

- a) Erröten,
- b) Zufriedengeben mit einem Verhältnis,
- c) Erkranken im Konflikt.

## Für Übungsheft 7:

1. FV 2 (Silberhochzeit); Frage 13: Bitte entwickeln Sie eine Beratungsplanung über sieben wöchentliche Beratungssitzungen à 90 Minuten. Strukturieren Sie die einzelnen Sitzungen inhaltlich fallbezogen und begründen Sie kurz die angewandten Methoden.
2. Beantworten Sie bitte die Fragen 3-11 zur Falldarstellung 2

## Für Übungsheft 8:

1. Bitte bearbeiten Sie die offenen Fragen l) – n) zur Falldarstellung 4.

Frage l) bitte wie folgt umformulieren:

1. Finden Sie die Beratungsziele der Klientin realistisch? Begründen Sie dies bitte kurz.
  2. Entwerfen Sie selbst zwei weitere mögliche Beratungsziele mit Begründung.
  3. Kommentieren Sie bitte kurz, wie die Klientin auf die Vorschläge der Ziele im Heft möglicherweise reagieren wird (in bezug auf Widerstände).
2. Bitte bearbeiten Sie folgende Fragen zur Falldarstellung 5:
    1. Was könnten in diesem Konfliktfall die nächsten Schritte in der Sachklärung und Streitschlichtung sein?
    2. Bitte wenden Sie das Harvard – Konzept (PCoa 8 Kapitel 1.5.2.2) auf diesen Konflikt an. Listen Sie bitte für beide Kontrahenten auf: Gemeinsames Fundament, Beziehung, Sache, Wünsche, Position.
    3. Was sind Ihre Ideen für ein generelles Standardmodell für den Umgang mit zukünftigen Konflikten in diesem Krankenhaus?

## Für Übungsheft 9:

1. Kommentieren Sie bitte kurz die Leitsätze der Übung 4 (Seite 13)
2. Bitte bearbeiten Sie Übung 10 (Seite 21) und senden Sie uns Ihre Ergebnisse zur Selbstdarstellung zu. Sofern Sie als Coach nicht selbstständig arbeiten möchten, können Sie auch ausführen, inwiefern Sie die neuen Coaching-Kompetenzen in Ihrem Grundberuf einbringen werden.
3. **Alternativaufgabe zu Übung 10** (statt 2.): Bitte senden Sie uns ein knapp gefasstes Protokoll eines Coaching-Prozesses zu. Sehen Sie hierzu die Erläuterungen zu den Einsendeaufgaben hinten im Übungsheft.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem spannenden Fernlehrgang „Personal Coaching - Psychologische Beratung“ (PCoa). Ihr Tutoren-Team PCoa freut sich auf Ihre Einsendearbeiten!

---

### Protokoll über das Arbeitstreffen der AG Einsendearbeiten für PCoa

Thema: **Modifikation der Einsendearbeiten zu PCoÜ 1-9**  
Datum: 11.04.08 und 13.06. 2008  
Ort: Hannover  
Anwesend 11.04.: Tutor/innen Frauke Huppertz, Frank Max, Elke Flieger  
Anwesend 13.06.: Tutor/innen Elke Flieger , Frauke Huppertz, Sabine Nieländer, Peter Bierbrauer, Jürgen Quade  
Rücksprache mit dem Autor Dr. B. Migge am 19.06.08; Rücksprache mit der Fernschule im Juli 2008.  
Schriftführung: Elke Flieger