

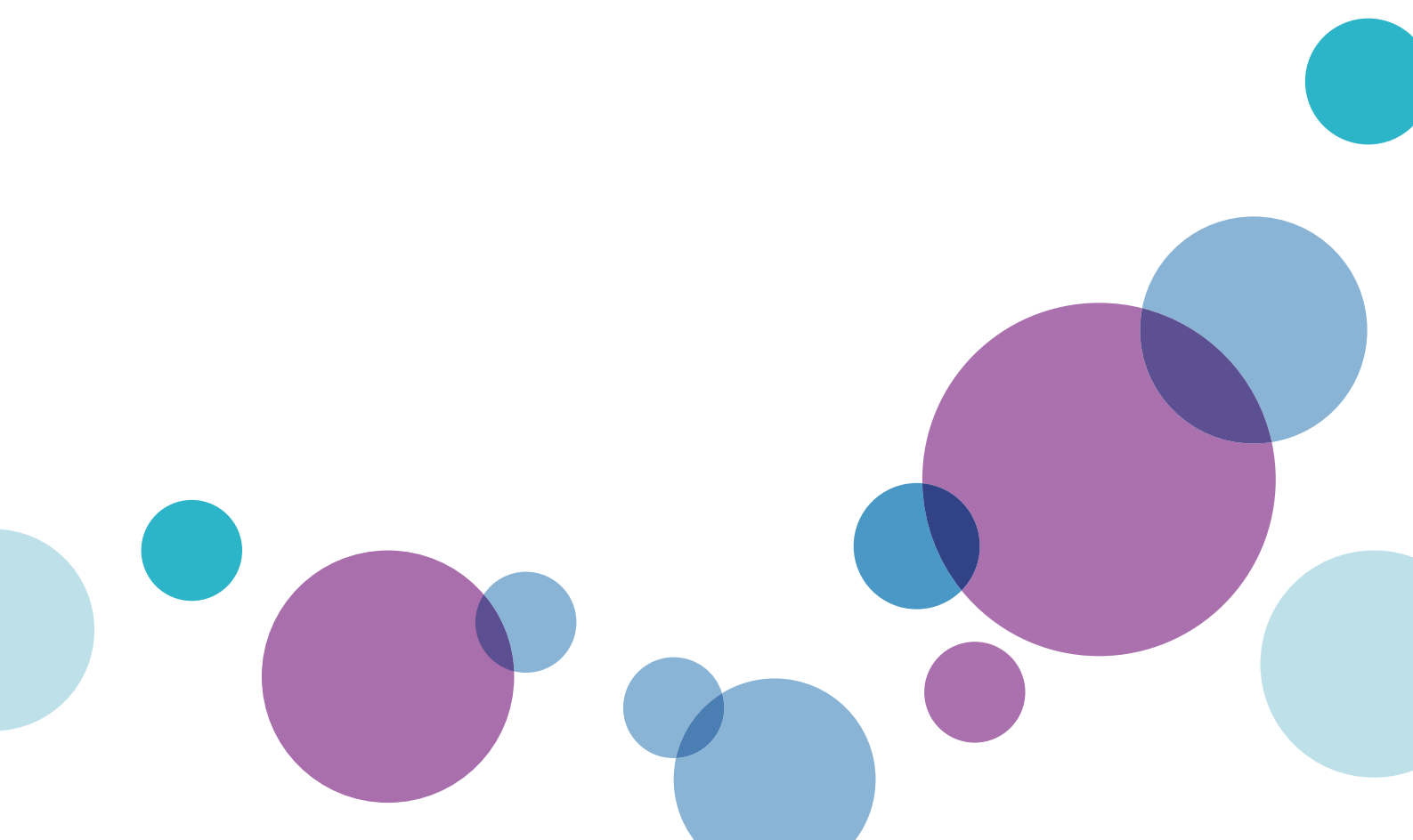


APOLLON
Akademie

PBCO01AY

Personal Coach

Verfahren und Inhalte im Überblick
Coaching: Definition und Abgrenzung
Kommunikation für Coachs (Teil 1)



PBCO01AY

Personal Coach

**Verfahren und Inhalte im Überblick
Coaching: Definition und Abgrenzung
Kommunikation für Coachs (Teil 1)**

Dr. Björn Migge

Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so schließt dies das jeweils andere Geschlecht mit ein.

Falls wir in unseren Studienheften auf Seiten im Internet verweisen, haben wir diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir distanzieren uns daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

Personal Coach

Verfahren und Inhalte im Überblick Coaching: Definition und Abgrenzung Kommunikation für Coachs (Teil 1)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Einführung ins Coaching	5
Zusammenfassung	8
2 Verfahren und Inhalte im Überblick	9
2.1 Konzeption dieses Fernkurses	9
2.2 Verfahren der meisten Coachs und Coaching-Institute	10
2.3 Ist Coaching in einem Fernkurs lehr- und lernbar?	14
2.4 Sprachregelungen im Coaching: Terminologie	15
Zusammenfassung	17
3 Coaching: Definition und Abgrenzung	19
3.1 Was ist Coaching?	19
3.2 Wie unterscheiden sich Coaching und Psychotherapie?	20
3.3 Welche anderen Formen der Beratung gibt es?	25
3.4 Wo wird gecoacht?	27
3.5 Welche Themen gibt es im Coaching?	28
3.6 Wer coacht?	30
3.7 Was ist Coaching also in der Gesamtschau?	31
Zusammenfassung	33
4 Kommunikation für Coachs	34
4.1 Sprache formt unser Gehirn	34
4.2 Aktives Zuhören	35
4.3 Klienten in ihrer Welt abholen: Rapport, Pacen, Leadern	37
4.4 Kommunikationstypen (nach Virginia Satir)	39
4.5 Vier Ebenen der Kommunikation (nach Schulz von Thun)	40
4.6 Die Sprache hinter der Sprache: Tilgungen, Verallgemeinerungen, Verzerrungen	41
4.7 Gezielt mit Fragen arbeiten	43
4.7.1 Das Gespräch durch Fragen steuern	44
4.7.2 Zirkuläres Fragen	46
4.7.3 Andere Sichtweisen erfragen: Ich – Du – Metaposition	46
4.7.4 Das innere Team befragen	47

4.8	Konkrete Kommunikationstipps und -übungen für das Coaching	48
4.8.1	Sprachlich Grenzen setzen	48
4.8.2	Den inneren Dialog umformulieren	50
4.8.3	Kommunikationskillern etwas entgegensetzen	51
4.8.4	Sich wütenden Gesprächspartnern öffnen	54
4.8.5	Implizite Sprachmuster nutzen	56
	Zusammenfassung	58
5	Die Coaching-Praxis	60
	Zusammenfassung	69
	Schlussbetrachtung	70
Anhang		
A.	Lösungsvorschläge zu den Aufgaben im Text	71
B.	Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung	72
C.	Literaturverzeichnis	74
D.	Abbildungsverzeichnis	75
E.	Sachwortverzeichnis	76

Einleitung

Wenn Sie dieses Studienheft in der Hand halten, haben Sie es schon fast nicht mehr nötig. Ein altes Sprichwort sagt:

„Glück und Einsicht wandern dorthin, wo schon viel davon ist.“

Dieser Kurs ist natürlich trotzdem nützlich für Sie, wenn Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie beraten häufig andere Menschen, möchten darüber aber mehr erfahren.
- Sie möchten eine Coaching-Ausbildung absolvieren und in diesem Kurs praxisrelevantes Basiswissen und -können erwerben.
- Sie haben im Beruf mit professionellen Beratern zu tun und möchten wissen, wie diese Profis arbeiten.
- Sie möchten über sich selbst mehr erfahren und sich Fragen stellen (bzw. sich einmal in einem geschützten Rahmen infrage stellen), um neues Licht in Ihr Leben zu bringen.

In diesem Kurs werden wir Sie so ansprechen, als wollten Sie tatsächlich Coach werden oder als wären Sie bereits ein Coach. Vielleicht finden Sie diese neue Rolle interessant: liebe Kollegin, lieber Kollege – herzlich willkommen!

Hinweis:

Noch eine Anmerkung, bevor es losgeht: In diesem Kurs wird einheitlich die traditionelle männliche Schreibweise benutzt. Hierfür bitten wir um Verständnis. Wir sind uns bewusst, dass wenigstens die Hälfte aller Coachs und Personen in psychologischen Beratungsberufen Frauen sind.

Wer ist der Autor des Kurses?

Der Autor dieses Kurses ist Dr. **Björn Migge**. Er wurde 1963 geboren, ist verheiratet mit Christine Migge und hat zwei Töchter.

Björn Migge hat nach dem Studium der Medizin und der sozialen Verhaltenswissenschaften Ausbildungen in folgenden Disziplinen durchlaufen: diagnostische und interventionelle Radiologie (Facharzt), innere Medizin, Notfallmedizin, Tauchmedizin, Psychosomatik, Hypnotherapie und Hypnose, Psychodramatherapie, tiefenpsychologische Psychotherapie, Gruppentherapie, systemisches Coaching und NLP. Er hat als Oberarzt und Dozent am Universitäts-Spital Zürich gearbeitet, war niedergelassener Arzt in einer großen Praxis und hat in einer Spezialklinik für Psycho-Traumatologie und in einem psychiatrischen Lehrkrankenhaus als Arzt gearbeitet. Migge ist Senior Coach im Deutschen Bundesverband Coaching (DBVC) und Vorstandsmitglied im Deutschen Fachverband Coaching (DFC).

Heute ist Björn Migge Coach, Autor, Trainer und Psychotherapeut. Er hat unter anderem die Kurse „Personal Coach“, „Personal und Business-Coach“ und „Psychotherapie“ geschrieben. Er und sein Team betreuen Sie während des Kurses als Tutor und in den Präsenzseminaren als Trainerinnen oder Trainer.

Die Lösungsvorschläge zu den kleineren Aufgaben (nicht zu den Falldarstellungen), die Sie jeweils am Ende der Studienhefte finden, hat Frau Birgit Buhr für Sie verfasst. Frau Buhr ist Coach und Achtsamkeitstrainerin. Diese Lösungsvorschläge dienen für Sie als Anregung und Beispiel. Oft sind auch abweichende Lösungen möglich.

Wie werden Sie durch Ihren Tutor betreut?

Ihre Tutorin oder Ihr Tutor gibt Ihnen Feedback zu Ihren Einsendeaufgaben. Außerdem können Sie sich bei fachlichen Fragen zu den Lerninhalten an sie oder ihn wenden. Ihre Fragen werden vertraulich behandelt und beantwortet.

Hinweis:

Beachten Sie bitte, dass dieser Kurs keine schriftliche Beratung oder Psychotherapie sein kann und darf. Der Kurs kann auch keine Psychotherapie ersetzen.

Ihr Tutor kann Ihnen daher nur mit Rat zur Seite stehen, soweit dies die Lerninhalte und die spätere Berufsausübung betrifft.

Während Ihres Kurses wechseln Ihre Tutoren eventuell. Dies hat zum einen organisatorische Gründe (Urlaubsvertretungen u. a.), zum anderen hat es didaktische Gründe. Leider können wir Sie nicht in allen Einzelfällen vorher über einen solchen Wechsel informieren. Hierfür bitten wir um Ihr Verständnis. Alle Tutorinnen und Tutoren werden Sie professionell begleiten. Das gesamte Team arbeitet eng mit Dr. Migge zusammen und berät sich auch untereinander über Ihre Fragen und Lernfortschritte.

Alle Tutorinnen und Tutoren des Kurses sind mit den Besonderheiten der Erwachsenenpädagogik und dieses Kurses bestens vertraut und haben in der Regel eine „Dreifachausbildung“ als Coach, Psychotherapeut und Trainer. Das gesamte Team um Dr. Migge trifft sich mehrmals im Jahr, um Lernfortschritte, Rückfragen, Seminare u. a. zu besprechen.

Wie sollten Sie die Lerninhalte am besten bearbeiten?

Viele Teilnehmer berichten uns, dass sie den Lehrstoff häufig erst beim zweiten oder dritten Lesen in seinem ganzen Umfang verstanden haben. Wir empfehlen Ihnen daher, jedes Kapitel **einmal flüchtig durchzulesen**, damit Sie einen Eindruck haben, was Sie darin lernen werden. Machen Sie sich beim ersten Überfliegen schon Notizen: Was hat der Lehrstoff dieses Kapitels mit meinem Leben zu tun? An welche Probleme, Fähigkeiten oder Ziele in meinem Leben hat mich das erinnert? Wo berührt dies meine Arbeitswirklichkeit? Was davon kann ich vermutlich schon, wo habe ich noch großen Lernbedarf?

Erst dann sollten Sie das Kapitel nochmals **intensiv durcharbeiten**, sich am Rand Notizen machen und wichtige Kernaussagen mit Textmarker hervorheben.

Sprechen Sie über die Lehrinhalte – zum Beispiel mit Familienangehörigen oder mit Kollegen. Seien Sie durchaus froh, wenn diese andere Meinungen vertreten als Sie: So lernen Sie ganz nebenbei, viele Ansichten zu einem Thema wahrzunehmen.

Übungen: In den einzelnen Kapiteln der Studienhefte finden Sie viele Übungen und Fragen zur Selbstreflexion, mit denen Sie das Gelernte vertiefen und sich über Ihre Gedanken und Gefühle klarer werden können. Diese Übungen können später aber auch be-

nutzt werden, um Klienten die gleichen Fragen zu stellen. Da es um Ihre eigene Selbstreflexion geht (Ihre Erfahrungen, Gefühle, Meinungen u. a.), finden Sie am Ende des Studienhefts natürlich keine Lösungsvorschläge zu diesen Übungen.

Aufgaben: Im Laufe der Kapitel und an deren Ende finden Sie immer wieder Aufgaben, mit denen Sie Ihr Wissen wiederholen, überprüfen und auf praktische Fälle anwenden können. Zu diesen Aufgaben gibt es im Anhang Lösungsvorschläge, mit deren Hilfe Sie selbstständig überprüfen können, ob Sie die Aufgaben richtig gelöst haben.

Einsendeaufgaben: Am Ende vieler Hefte finden Sie Ihre Einsendeaufgaben. Darin können Sie den Lernstoff ein weiteres Mal durchdenken und Ihr Wissen testen. Die Einsendeaufgaben senden Sie bitte an die Akademie, damit Ihr Tutor sie kommentieren und benoten kann.

Die Lerninhalte, die zu einem Themenbereich gehören, werden meist in **zwei aufeinanderfolgenden Heften** behandelt. Dabei beinhaltet das jeweils zweite Heft mehr praktische Aufgaben und Fälle. Dies ermöglicht Ihnen, den gleichen Lernstoff – nach kurzer Pause – ein weiteres Mal zu reflektieren, zu diskutieren, zu vertiefen und praktisch anzuwenden. Diese stufenweise Wiederholung hat sich als besonders einprägend erwiesen: Wir nennen das „Lernen in mehreren Wellen“.

Hinweis:

Es ist übrigens ganz normal, wenn man das Gefühl hat, nach den ersten ein bis drei „Wellen“ große Teile des Gelernten schon wieder vergessen zu haben. Spätestens nach der vierten oder fünften Welle wissen oder können Sie dann etwa 80 Prozent des Lernstoffs.

Nun wünschen wir Ihnen aber zunächst einmal viel Freude und Erfolg beim Lernen!



1 Einführung ins Coaching

In diesem Kapitel lernen Sie zu erläutern, worum es bei Coaching und Beratung geht und was der Unterschied zwischen Business-Coaching und Personal Coaching ist.

Weiterhin lernen Sie zu benennen, in welchen Bereichen bzw. Arbeitsfeldern gecoacht werden kann.



Abb. 1.1: Coaching-Situation

Die meisten Bücher über Coaching wenden sich an Führungskräfte. Das ist verständlich: Die Autoren dieser Bücher verdienen ihr Geld mit der Beratung von Managern und müssen diese daher direkt ansprechen. Coaching ist ein Schlagwort in Unternehmenskreisen – dort, wo sich Führungskräfte, Personalchefs, Teamentwickler oder Trainer treffen. Dabei sprechen wir von Business-Coaching.

Aber auch Privatpersonen fühlen sich hin und wieder zwischen zwei Stühlen, möchten in kleinen oder großen Schritten etwas verändern, erfolgreicher sein und mehr Glück und Ausgewogenheit in das Leben bringen. Eine Hilfe auf dem Weg dorthin ist das Personal Coaching oder die psychologische Beratung.

Business-Coaching ist Beratung im beruflichen Kontext, meist von Führungspersonen. Diese Unterstützung kann außerhalb oder innerhalb von Unternehmen stattfinden.

Personal Coaching und auch **psychologische Beratung** ist eine Dienstleistung im eher privaten Umfeld.



Daher sind die Themen dieses Kurses vielfältig – und auf die verschiedenen Lebensaspekte ausgerichtet, in denen Coaching angewandt werden kann. Lesen Sie dazu im Folgenden einige Beispiele.



Anwendungsfelder für Coaching

- Eine Frau ist erfolgreich. *Aber* die Familie droht über dem Erfolg zu zerfallen.
- Ein Mann ist erfolgreich und hat eine tolle Familie. Alles scheint stimmig. *Aber* er ist recht häufig krank.
- Eine Frau wird wegen ihrer guten Leistungen in der Firma versetzt. Auf die neue Herausforderung und die Auswirkungen der Veränderung ist sie *aber* nicht vorbereitet.
- Ein Mann ist eigentlich zufrieden mit der Arbeit, hat *aber* immer wieder Ärger mit seinen Kollegen.

Welche **Fragen** verbergen sich eigentlich hinter jedem „Aber“ in diesen Beispielen? Fragen gehören nämlich zum wichtigsten Handwerkszeug im Coaching.



Mögliche Fragen im Coaching

Was sind die Ziele, auf die ein Mensch – Ihr Klient – zusteuert?
Wie lenken Sie ihn dorthin?

Welche Probleme stehen hinter jedem „Aber“?

Welche Kräfte können Sie als Berater in Ihrem Klienten wecken oder wiederentdecken lassen?

Wo steht Ihr Klient? Was kann er? Wo will er hin?

Was sind seine Überzeugungen und Werte?

Wer ist er, was ist seine Identität?

Auf welche Weise ist er in sein Unternehmen als Mitarbeiter eingebunden?

Wie sieht die Schnittstelle Person – Organisation aus?

Aus welcher Familie stammt er? Wie ist er dort eingebunden?

Welche soziologischen Rollen füllt Ihr Klient aus?

Wen liebt er? Mit wem lebt er zusammen?

Welche Einstellung hat er zu seinem Körper?

Was ist sein tiefster Glaube?

Im Laufe dieses Kurses werden wir gemeinsam mehr Fragen aufwerfen, als schlüssige Antworten finden – auch das ist normal im Coaching.

Und noch etwas ist wichtig: Bevor Sie sich selbst und Ihren Klienten kluge Fragen stellen, müssen Sie einen tragfähigen **Kontakt** herstellen: Dieser „gute Draht“ zum Klienten, die Begegnung vom Du zum Du, ist wichtiger als jede Coaching-Technik, Übung oder gute Idee, die in Richtung Ziel führt. Moderne **Kommunikationstechniken** werden Ihnen dabei helfen. Die Voraussetzung bleibt aber ein aufrichtiges Interesse an den Nöten, Zielen und Kräften des anderen Menschen. Erst dann beginnen Sie in den verschiedenen Arbeitsfeldern des Coachings gleichzeitig zu arbeiten.

Übung 1.1:

Haben Sie schon begonnen, aktiv mit dem Text zu arbeiten? Bitte machen Sie am Rand Kurznotizen oder schreiben Sie dort Schlagworte auf. Heben Sie die für Sie wichtigen Kernaussagen des Texts mit einem Marker hervor.

Auf diese Weise können Sie dann im gesamten Kurs weiterarbeiten.

**Arbeitsfelder im Coaching**

Coaching kann viele Themen des beruflichen oder privaten Lebens betreffen. Beispielfolgend listen wir Ihnen hier einige Umschreibungen von möglichen **Arbeitsfeldern** im Coaching auf:

- Fähigkeiten und Wissen
- Werte und Überzeugungen
- Identität und Zugehörigkeit
- Ziele und Visionen
- Gesundheit und Körper
- Glaubenssätze und Einstellungen
- Familie, Liebe, Partnerschaft
- Psychologie und Rolle
- Organisationswirklichkeit
- Führung und Management
- Teammanagement
- Logik, Trance und Intuition
- Glaube und Religion

Übung 1.2:

Überlegen Sie bitte: In welchen dieser Bereiche leben Sie selbst „sattelfest“ und wo könnten Sie Klärung oder mehr Wissen gebrauchen?



Zu diesen Themen finden Sie im Laufe des Kurses viele Anregungen, Fragen und Beispiele. Ein ständiges Weiterlernen nach dem Kurs, das Sammeln eigener Erfahrungen und eine große Portion Selbstkritik sind natürlich ebenfalls notwendig, denn dieser Kurs kann viele Themen nur streifen oder partiell betrachten.

Sie werden im Kurs lernen, wichtige neue Fragen zu stellen – und das ist die Grundlage für Ihre weitere Arbeit. Vielleicht lesen Sie dann später empfohlene Bücher, belegen regelmäßig weiterführende Seminare oder engagieren sich in einem Berufsverband und einer Interventionsgruppe. Wir wünschen Ihnen jetzt schon viel Freude dabei!

**Übung 1.3:**

Versuchen Sie bitte, aus dem Gedächtnis mindestens sieben Themenfelder wiederzugeben, mit denen sich Coaching beschäftigen kann.

Falls Ihnen dies schwerfällt, arbeiten Sie das Kapitel bitte noch einmal durch.

Zusammenfassung

In diesem Kapitel haben Sie gelernt zu erläutern, worum es bei Coaching und Beratung geht und was der Unterschied zwischen Business-Coaching und Personal Coaching ist. Außerdem können Sie nun Bereiche bzw. Arbeitsfelder benennen, in denen gecoacht werden kann.