

Der Coaching-Prozess

Die typischen Phasen des individuellen Einzelcoachings

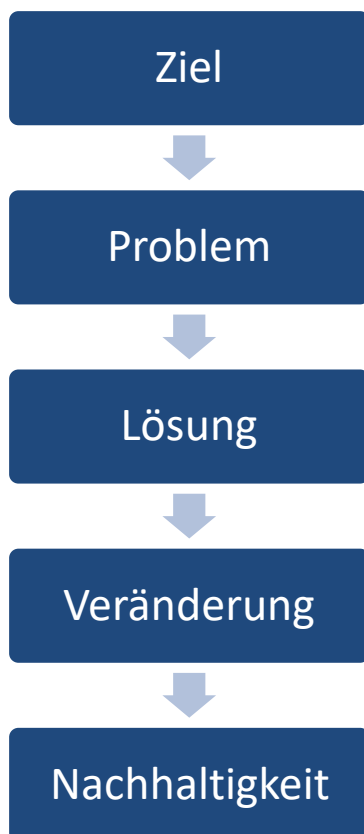
Coaching auf der Höhe der Zeit

Wir coachen auf dem neusten Stand der Wissenschaft und haben unser Coaching anhand der aktuellen Forschungsergebnisse von Psychologie, Neurowissenschaft und Philosophie konzipiert. Unsere Forschungsarbeiten werden in renommierten Verlagen und Journals publiziert. Damit Coaching auch halten kann, was es verspricht.

- Kognitive, hypnotherapeutische, systemische, tiefenpsychologische und spirituelle Methoden aus der Psychologie
- Konstruktivistische, narrative und sinnstiftende Verfahren aus der Philosophie
- Körperarbeit und ressourcenorientierte Embodiment-Verfahren aus den Neurowissenschaften

Unsere Konzepte sind einfach und praxisnah. Durch unser breites Methodenangebot können wir Ihnen ein hochgradig individualisiertes Coaching bieten – und damit maßgeschneiderte Lösungen für Ihr einzigartiges Anliegen.

Der Coaching-Prozess



I. Das Ziel

Inhalt

- > das Coaching-Ziel präzise bestimmen und schriftlich fixieren

Methoden

- > Zielformulierung
- > Zielerleben

Konzepte

- > *mindyourlife*-Zielerleben
- > *mindyourlife*-MZZ-Prozess: Motivation – Ziele – Zeit

Wirkfaktoren

- > Motivation durch Aktivierung wichtiger Ziele¹
- > Motivation, motivationale Persistenz und Volition durch korrekte Zielformulierung²
- > Coaching-Beziehung³

II. Das Problem

Inhalt

- > das Problem analysieren
- > den Kern des Problems verstehen, soweit es für die Lösung erforderlich ist
- > präzise bestimmen, was bisher eine Lösung verhindert hat

¹ Effektivitätsnachweis: Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe, S. 55.

² Effektivitätsnachweis: Bipp, Tanja / Kleinbeck, Uwe (2005): Wirkungen von Zielen. In: Vollmeyer, Regina / Brunstein, Joachim (Hg.): Motivationspsychologie und ihre Anwendung, Stuttgart: Kohlhammer, S. 151-166; Schultheiss, Oliver C. / Wirth, Michelle M. (2010): Biopsychologische Aspekte der Motivation. In: Heckhausen, Heinz / Heckhausen, Jutta (Hg.): Motivation und Handeln, Berlin: Springer, S. 257-283; Fenner, Dagmar (2007): Das gute Leben, Berlin: de Gruyter: S. 71-75.

³ Effektivitätsnachweis (Bereich: Therapieforchung): Grawe, Klaus (2005): (Wie) kann Psychotherapie durch empirische Validierung wirksamer werden? In: Psychotherapeutenjournal (1), S. 4-11.

Methoden

- > Problemanalyse
- > Arbeit mit konfligierenden Teilen
- > die positive Absicht aller Teile kennenlernen
- > Selbstverständnis und Einsicht in den Sinn und Zweck „problematischer“ Prozesse

Konzepte

- > Logische Ebenen (Robert Dilts)
- > Six Step Reframing und Teile-Begegnung (NLP)
- > Problem-Wertschätzung (hypnosystemisches Coaching nach Gunther Schmidt)

Wirkfaktoren

- > motivationale Klärung⁴
- > Inkonsistenzreduktion⁵

III. Die Lösung

Inhalt

- > Lösungsfindung
- > Etablierung von zielführenden Einstellungen, Überzeugungen, Haltungen, Glaubenssätzen

Methoden

- > mentale Veränderungsarbeit und Change (kognitiv, emotional, hypno-systemisch)
- > Ressourcen-Aktivierung (Physiologie, Sprache, Denken)
- > Leidensfreiheit *und* Leidensfähigkeit stärken (durch Sinnstiftung und Wertorientierung)
- > praktisches Wissen und themenspezifisches Know-How (z.B. Training der eigenen Willenskraft, Stressbewältigung, Resilienz ...)

⁴ Effektivitätsnachweis: Grawe, Klaus (2005): (Wie) kann Psychotherapie durch empirische Validierung wirksamer werden? In: Psychotherapeutenjournal (1), S. 4-11.

⁵ Effektivitätsnachweis: Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe, S. 303f.

Konzepte

- > *Die Wahl der Konzepte hängt stark vom konkreten Verlauf des Coachings und von den individuellen Ressourcen des Klienten ab. Typische Konzepte sind (Auswahl):*
- > kognitive Umstrukturierung, Einstellungsänderung und ABC-Modell (kognitive Verhaltenstherapie)
- > Inhalts- und Kontext-Reframing (NLP)
- > Unterschiedsbildung und Perspektivenwechsel (Systemtheorie, Konstruktivismus, Philosophie)
- > Ressourcenaktivierung durch körperliche Ressourcenarbeit („Embodiment“ aus den Neurowissenschaften) und mentales Training (Hypnotherapie, NLP)
- > Lösungsorientierung statt Problemfokussierung (Lösungsfokussierte Kurztherapie nach Steve de Shazer, systemische Therapie)
- > Sinnfindung (Logotherapie nach Viktor Frankl)
- > Identitätsfindung (narrative Verfahren aus Psychologie und Philosophie)

Wirkfaktoren

- > Ressourcen-Aktivierung⁶
- > Problem-Bewältigung⁷

IV. Die Veränderung

Inhalt

- > praktische Umsetzung / Implementierung in den eigenen Alltag
- > neues Verhalten testen, aus Feedback lernen, Strategie optimieren

Methoden:

- > *Die Wahl der Konzepte hängt stark vom konkreten Verlauf des Coachings und von den individuellen Ressourcen des Klienten ab. Typische Konzepte sind (Auswahl):*
- > eigenständige Umsetzung der gemeinsam beschlossenen Veränderungen zwischen den Coaching-Sitzungen („Trainingsaufträge“)

⁶ Effektivitätsnachweis: Grawe, Klaus (2005): (Wie) kann Psychotherapie durch empirische Validierung wirksamer werden? In: Psychotherapeutenjournal (1), S. 4-11.

⁷ Effektivitätsnachweis: Grawe, Klaus (1995): Grundriß einer Allgemeinen Psychotherapie. In: Psychotherapeut 40 (3), S. 130-145.

- > behaviorale Veränderungsarbeit und Change (Verhaltenstherapie und Lernpsychologie)
- > Coping und Wert-Orientierung (Logotherapie, die Philosophie Friedrich Nietzsches)

Konzepte:

- > Abbau von Vermeidungsverhalten (KVT, insb. Acceptance and Commitment Therapy)
- > Erfahrungslernen (Lernpsychologie)
- > Expositionstherapie und Konfrontation (Verhaltenstherapie)
- > extrinsische, vor allem aber intrinsische Motivation durch Belohnung und Zielerleben

Wirkfaktoren:

- > Problemaktualisierung⁸
- > korrigierende Erfahrungen (neue Einstellungen, Verhaltensweisen und unwillkürlichen Gefühlsreaktionen etablieren)⁹
- > klassische Konditionierung und Bahnung neuer neuronaler Netzwerke¹⁰
- > operante (instrumentelle) Konditionierung: Lernen und Motivieren durch „Trial and Error“ sowie durch Belohnung¹¹
- > Abbau von Vermeidungsverhalten¹²

⁸ Effektivitätsnachweis: Grawe, Klaus (2005): (Wie) kann Psychotherapie durch empirische Validierung wirksamer werden? In: Psychotherapeutenjournal (1), S. 4-11.

⁹ Effektivitätsnachweis: Grawe, Klaus (1998): Psychologische Therapie, Göttingen [u.a.]: Hogrefe, Kap. 3.

¹⁰ Effektivitätsnachweis: Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe, S. 52-54; Gruber, Thomas (2011): Gedächtnis, Wiesbaden: VS, S. 62-64.

¹¹ Effektivitätsnachweis: vgl. Edelman, Walter / Wittmann, Simone (2012): Lernpsychologie, Weinheim: Beltz: Kap. 3.

¹² Effektivitätsnachweis: Harris, Russ (2011): ACT leicht gemacht. Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie, Freiburg: Arbor, S. 49.

V. Die Nachhaltigkeit

Inhalt

- > Auswertung und Evaluation des Coaching-Erfolgs
- > Sicherung eines nachhaltigen Erfolgs durch eigenständiges Training (auch ohne begleitendes Coaching)
- > ggf. Kosten-Nutzen-Analyse einer möglichen Fortsetzung des Coachings (inkl. Planung und Strategie)

Methoden

- > Etablierung von Gewohnheiten und Automatismen: konstante Aufrechterhaltung der neu gelernten Verhaltensweisen, Gefühlsreaktionen und Einstellungen durch Automatisierung dauerhaftes Training
- > Sicherung der Nachhaltigkeit und Rückfall-Prävention (Lernpsychologie)

Konzepte

- > die *mindyourlife*-Prozess-Analyse: Lernen aus Erfahrung
- > das *mindyourlife*-Trainingsprogramm „beständige Willenskraft und dauerhafte Motivation“ für nachhaltige Erfolge durch konstantes Training

Wirkfaktoren

- > Gewohnheitsbildung, Volition und motivationale Persistenz¹³
- > Automatismus und Energie-Efferenz von unwillkürlichen Prozessen im impliziten Funktionsmodus¹⁴
- > Analytisches Erfahrungslernen im expliziten Funktionsmodus¹⁵

¹³ Effektivitätsnachweis: Baumeister, Roy F. / Tierney, John (2011): Willpower. The rediscovery of humans' greatest strength, New York: Penguin Press; McGonigal, Kelly (2012): The willpower instinct. How self-control works, why it matters, and what you can do to get more of it, New York: Avery.

¹⁴ Effektivitätsnachweis: Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe, S. 123-129.

¹⁵ Effektivitätsnachweis: Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe, S. 123-129.

Dr. Hendrik Wahler

Ich coache mit absolutem Commitment, weil es im Coaching nicht immer nur um isolierte Lebensbereiche, sondern letztlich auch um die grundsätzliche Entscheidung geht, wer wir sein möchten und wie wir leben wollen – und ob wir bereits den Mut und die Fähigkeiten haben, auch so leben zu *können*. Das hat meine eigene Lebensgeschichte radikal verändert – und vor diesem Hintergrund verstehen meine Klienten dann auch, warum ich so für meine Arbeit brenne. Ich bin überzeugt, dass jedes Leben es wert ist, große Ziele zu verfolgen – und sich von der eigenen Angst nicht allzu sehr irritieren zu lassen. Jeder hat Angst, aber wir sollten ihr nicht die Lebensführung überlassen.



Ausbildungen

- > Studium an der Uni Mainz (Abschlussnote: 1,0 „mit Auszeichnung“)
- > Doktorarbeit über die wissenschaftlichen Grundlagen von Coaching-Prozessen (ausgezeichnet mit einem Forschungspreis der Uni Mainz)
- > Ausbildung zum „Psychologischen Berater“: Tiefenpsychologische, systemische, kognitiv-verhaltenstherapeutische und gesprächstherapeutische Coaching-Methoden (staatlich geprüfter Studienlehrgang der SGD – Abschlussnote: „sehr gut“)
- > Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen
- > Langjährige Lehrtätigkeit in der Erwachsenenbildung und Uni-Dozent
- > Publikation diverser Fachartikel, Monographien und Herausgeberschaften in renommierten akademischen Verlagen und wissenschaftlichen Journals