

# Der Coaching-Prozess

---

Die typischen Phasen eines Einzelcoachings

# Coaching auf der Höhe der Zeit

---

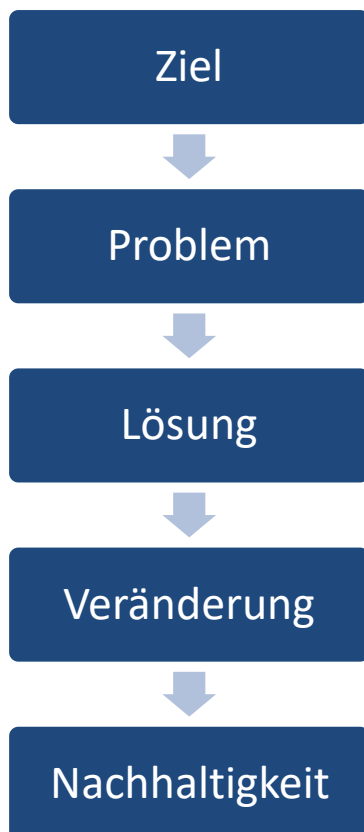
Ich habe mein Coaching im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Uni Mainz auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft konzipiert. Meine Coaching-Methoden basieren auf den Forschungsergebnissen von Psychologie, Neurowissenschaft und Philosophie:

- > 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

Meine Coaching-Konzepte sind einfach und praxisnah. Durch ein breites Methodenangebot kann ich Ihnen ein individualisiertes Coaching anbieten – 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

- > wohlformulierte Ziele
- > „polynesisches Segeln“
- > Ziel-Erleben

## Wirkfaktoren

- > Motivation durch Aktivierung wichtiger Ziele<sup>1</sup>
- > Motivation, motivationale Persistenz und Volition durch korrekte Zielformulierung<sup>2</sup>
- > Coaching-Beziehung<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Effektivitätsnachweis: Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe, S. 55.

<sup>2</sup> 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.

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

## 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

### 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)
- > Teile-Arbeit, inneres Team (Friedemann Schulz von Thun)
- > Problem-Wertschätzung (hypnosystemisches Coaching nach Gunther Schmidt)

### Wirkfaktoren

- > motivationale Klärung<sup>4</sup>
- > Inkonsistenzreduktion<sup>5</sup>

---

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

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

## 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 ...)

### 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
- > Unterschiedsbildung und Perspektivenwechsel (Systemtheorie, Konstruktivismus, Philosophie)
- > Ressourcenaktivierung durch körperliche Ressourcenarbeit („Embodiment“ aus den Neurowissenschaften) und mentales Training (Hypnotherapie)
- > 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-Aktivierung<sup>6</sup>
- > Problem-Bewältigung<sup>7</sup>

---

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

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

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

### Konzepte:

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

### Wirkfaktoren:

- > Problemaktualisierung<sup>8</sup>
- > korrigierende Erfahrungen (neue Einstellungen, Verhaltensweisen und unwillkürlichen Gefühlsreaktionen etablieren)<sup>9</sup>
- > klassische Konditionierung und Bahnung neuer neuronaler Netzwerke<sup>10</sup>
- > operante (instrumentelle) Konditionierung: Lernen und Motivieren durch „Trial and Error“ sowie durch Belohnung<sup>11</sup>
- > Abbau von Vermeidungsverhalten<sup>12</sup>

---

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

<sup>9</sup> Effektivitätsnachweis: Grawe, Klaus (1998): Psychologische Therapie, Göttingen: Hogrefe, Kap. 3.

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

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

<sup>12</sup> 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

- > *mindyourlife*-Motivationskonzept zur Gewohnheitsbildung (Belohnung, Trigger, Einfachheit)

## Wirkfaktoren

- > Gewohnheitsbildung, Volition und motivationale Persistenz<sup>13</sup>
- > Automatismus und Energie-Efferenz von unwillkürlichen Prozessen im impliziten Funktionsmodus<sup>14</sup>
- > Analytisches Erfahrungslernen im expliziten Funktionsmodus<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> 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.

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

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

## Dr. Hendrik Wahler

---

Ich coache mit Leib und Seele, 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 Klientinnen und 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.



### Ausbildung

- > Studium an der Johannes Gutenberg-Universität 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 an Universitäten und Hochschulen (z.B. Lehrauftrag für Stressmanagement an der Hochschule Mainz)
- > Autor diverser wissenschaftlicher Bücher und Forschungsartikel
- > Coach & Trainer mit mehr als 10 Jahren Erfahrung