

# Das personenzentriert-integrative Coachingmanual

Die **zentrale Aufgabe des Coaches** ist es, Bedingungen zu schaffen, die die Selbsterforschung des Coachees fördern und damit die Entwicklung kongruenter Persönlichkeitsstrukturen unterstützen. **So werden individuell, sozial und unternehmerisch passende und nachhaltige Lösungen ermöglicht.**

## Warum ein integratives Konzept?

Die Erkenntnisse der Psychotherapieforschungen, die für seriöse Coachinausbildungen die Basis sind, zeigen zwei zentrale Faktoren:

- 1. Die Beziehung zum Coach ist entscheidend für den Erfolg.**
- 2. Verschiedene psychologische Faktoren unterstützen den Klienten im Prozess.** (z.B. Rogers, Yalom, Grawe)

→ **1.** Carl Rogers' Personzentrierte Psychologie und seine erforschten „sechs Bedingungen“ für unterstützende Gespräche, betonen seit jeher die **Bedeutung der Beziehung.**

→ **2.** Der zweite Punkt regt zur **Frage** an, **welche unterstützenden Faktoren** für ein Coachingformat relevant sind.

Dazu haben Studien diese Faktoren als unabhängige Variablen untersucht. **Ergebnis:** Dazu gehören **Informationsweitergabe, Psychoedukation, das Erlernen neuer Verhaltensstrategien, mentale Umdeutungen und systemische Perspektivenerweiterung.** Allerdings konnte nicht eindeutig nachgewiesen werden, welche Faktoren eine positive Auswirkung auf den Entwicklungsprozess hatten. **Irving Yalom zieht daraus den Schluss:**

„Wir müssen uns **anhören**, was die Klienten uns zu sagen haben und die besten wissenschaftlichen Erkenntnisse in unsere Erwägungen einbeziehen.

Letztendlich müssen wir ein wohldurchdachtes **Vorgehen entwickeln**, das uns die **Flexibilität** ermöglicht, mit der unendlichen **Vielfalt** menschlicher Probleme **sinnvoll** umzugehen.“

Kurz:

Eine sinnvoll begründete Methodenvielfalt ermöglicht Flexibilität und kann den verschiedenen Menschen mit ihren spezifischen Themen besser gerecht werden.

## Die Auswahl der Methoden im Coaching

Ein integratives Coachingkonzept erfordert somit die bewusste Auswahl von Methoden und Techniken. Der Coach muss verstehen, welche psychologischen Grundlagen diesen zugrunde liegen, um im Prozess sinnvolle Entscheidungen zu treffen.

Ein „wohldurchdachtes, flexibles Vorgehen“ ist nur möglich, wenn:

1. Die Methode und ihre beabsichtigte Wirkung bekannt sind.
2. Die Methode zum passenden Zeitpunkt im Entwicklungsprozess des Coachees eingesetzt wird.

**Es ist entscheidend, den Coachee genau zu verstehen, um ein förderliches Angebot zu machen, das bei Bedarf angepasst werden kann.**

Techniken im Coaching bieten Struktur und können Zusammenhänge und innere Prozesse sichtbar oder erlebbar machen. Doch sollte ein Coach wissen, warum er eine bestimmte Technik einsetzt, wozu sie „gut ist“.

Das „PIC-Coachingmanual“ bietet dazu eine **Übersicht, nach welchen Kriterien in der DACB-Coachingausbildung Methoden und Techniken vermittelt werden.**

### Personzentriert-integratives Coachingmanual

<b>Coaching-Themen</b>	Führungskommunikation bewusster gestalten. - Konflikte klären & Umgang mit Krisen. - Persönlichkeitsentwicklung und Potentialentwicklung anregen. - Begleitung in (beruflichen) Umbrüchen. - Entscheidungsfindung fördern und Erwartungen klären. - Zwischenmenschliche Wechselwirkungen erkennen & klären. - Stressbewältigung unterstützen.			
<b>Coaching Technik (Auswahl)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prozessdirektivität</li> <li>▪ Selbstbeobachtungsfragen</li> <li>▪ Sokratische Gesprächsführung</li> <li>▪ Hausaufgaben</li> <li>▪ u.a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rollenerwartungen klären</li> <li>▪ Systemische Fragetechniken</li> <li>▪ Ziel- und Lösungsfokussierung</li> <li>▪ u.a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Personzentrierte Gesprächsführung</li> <li>▪ Motivation und Erinnerung</li> <li>▪ Entschleunigung/Reduzierung</li> <li>▪ Focusing &amp; Embodiment</li> <li>▪ u.a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Psychodynamische Wechselwirkungen</li> <li>▪ Erleben im Kontakt</li> <li>▪ Szenisches Verstehen</li> <li>▪ u.a.</li> </ul>
<b>Kerninhalt/Ziel der Sequenz</b>	<i>Verhalten/ Bewältigungsroutinen</i>	<i>Rollenanteile und systemisches Umfeld</i>	<i>Motivation/Überzeugungen/ Emotionale Verankerungen</i>	<i>Selbsterfahrungsmöglichkeiten/ Psychologisches Basiswissen</i>
<b>Bearbeitungsfokus</b>	Handlungsgewohnheiten: Verhalten und Zielfokussierung	Wechselwirkungen: Umwelt und Ressourcen	Wünsche und Bedürfnisse: Sinn und Motive	Psycho-Dynamiken: Beziehungserleben
<b>Theoretische Integration &amp; Erweiterung</b>	Handlungsgeleitendes Vorgehen (Verhaltenstheorie)	Systemische Aspekte (Systemtheorie, Organisationsentwicklung)	Personzentriertes Vorgehen und andere humanistische Verfahren (Embodiment/Focusing, Gestaltarbeit)	Tiefenpsychologische Reflexion (Psychoanalyse, Transaktionsanalyse)
<b>Fundament</b>	<b>Humanistische Haltung &amp; Personzentrierte Psychologie</b>			

