

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
1 Was ist Coaching?	21
1.1 Coaching-Kontext: Zielgruppen und Praxisfelder	24
1.2 Coaching-Agenda: Ziele, Anlässe und Themen	26
1.3 Coaching-Ansätze: theoretische Grundorientierungen	30
1.3.1 Ein theoretischer Rahmen des Coachings	30
1.3.2 Theoretische Schwerpunkte der angelsächsischen Länder und Deutschlands	33
1.3.3 Verbreitung von Coaching-Ansätzen	36
1.3.4 Kurzüberblick wichtiger Coaching-Ansätze	38
1.3.5 Grundlegende Coaching-Prinzipien	49
1.4 Coaching-Varianten	51
1.5 Zusammenfassung	54
2 Coaching und Psychotherapie: zwei grundverschiedene Verfahren?	56
2.1 Das unterschiedliche Image von Psychotherapie und Coaching	56
2.2 Coaching und Psychotherapie: zwei Pole mit Überschneidungsbereich?	57
2.3 Diskussion der Argumente für eine strikte Unterscheidung zwischen Psychotherapie und Coaching	61
2.4 Gesamtfazit	79
3 Das menschliche Gehirn und seine Funktionen	83
3.1 Die Grundleistungen des Gehirns	83
3.2 Die neuronale Grundstruktur des Gehirns	84
3.3 Grundlagen der neuronalen Erregungsfortleitung und -verarbeitung	85

3.4	Funktionelle Anatomie des menschlichen Gehirns	87
3.5	Die Funktion der Hirnrinden-Areale	99
3.6	Das limbische System und seine Funktionen	103
3.7	Schlussbetrachtung.	114
4	Persönlichkeit, Psyche und Gehirn	116
4.1	Das Ausgangsproblem.	116
4.2	Wie erfasst man »Persönlichkeit«?	117
4.3	Kritische Bewertung des »Big-Five«-Ansatzes	119
4.4	Die Entwicklung von Selbst und Ich.	123
4.5	Die neurobiologischen Grundlagen der Persönlichkeit	128
4.5.1	Das neurobiologische Vier-Ebenen-Modell der Persönlichkeit und der Psyche	129
4.5.2	Die sechs psychoneuralen Grundsysteme	135
4.6	Ein neurobiologisch inspiriertes Modell der Persönlichkeit	144
4.7	Psychische Belastungen und Störungen	146
4.7.1	Depressionsartige Stimmungs- und Leistungseintrübungen	147
4.7.2	Angstzustände	148
4.7.3	Zwangsstörungen	150
4.7.4	Persönlichkeitsstörungen	151
4.8	Was sagt uns das alles?	153
5	Lernen und Gedächtnis	155
5.1	Formen des Lernens	155
5.1.1	Nichtassoziatives Lernen	156
5.1.2	Assoziatives Lernen	157
5.1.3	Die Bedeutung für die Praxis.	167
5.2	Höhere Formen des Lernens	167
5.2.1	Imitation	167
5.2.2	Lernen durch Einsicht	168
5.3	Gedächtnisbildung, Vergessen und Erinnerung	169
5.3.1	Gedächtnistypen	170
5.3.2	Vergessen und Erinnern	176
5.4	Ein anschauliches Gedächtnismodell	177

5.5	Neurobiologische Grundlagen von Lernen und Gedächtnis	179
5.6	Was sagt uns das?	182
6	Das Unbewusste, das Bewusste und das Vorbewusste	184
6.1	Erscheinungsformen des Unbewussten aus psychologischer und neurobiologischer Sicht	186
6.2	Bewusstsein	189
6.3	Das Vorbewusste	191
6.4	Intuition	192
6.5	Wozu dient das Bewusstsein?	193
6.6	Die neurobiologischen Grundlagen des Bewusstseins	196
6.7	Was bedeutet dies für Coaching und Psychotherapie?	198
7	Motivation und Veränderbarkeit	201
7.1	Bereiche der Veränderbarkeit	202
7.2	Lebenszufriedenheit	203
7.3	Motivation und ihre Grundlagen	207
7.4	Neuronale Grundlagen der Belohnung und Belohnungserwartung	209
7.5	Welche Motive treiben uns an?	211
7.6	Kongruenz und Inkongruenz von Motiven und Zielen	214
7.7	Belohnungsstrategien	215
7.8	Die Macht der Gewohnheit	216
7.9	Wie werden Motive und Ziele zu Handlungen?	217
7.10	Das limbische System hat bei der Verhaltensentscheidung das erste und das letzte Wort	222
7.11	Was sagt uns all dies?	223
8	Bindung und Verstehen	225
8.1	Die Bedeutung frühkindlicher Einflüsse auf die Bindungserfahrung	225
8.2	Bindungstypen	226
8.3	Neurobiologische Grundlagen der Bindung	229

8.4	Bedeutungserzeugung und Verstehen aus neurobiologischer Sicht	232
8.5	Konsensuelle Bereiche	234
8.6	Was bedeutet dies für Coaching und Psychotherapie?	236
9	Freud und die Psychoanalyse.	238
9.1	Die Metatheorie der Psychoanalyse	240
9.1.1	Das topische Modell (Unbewusstes, Vorbewusstes und Bewusstes).	240
9.1.2	Das Strukturmodell der Persönlichkeit: Es, Ich und Über-Ich	248
9.1.3	Die Triebtheorie	249
9.2	Phasen der psychosexuellen Entwicklung	250
9.3	Neurosentheorie	251
9.4	Kernbegriffe der psychoanalytischen Therapie	252
9.4.1	Übertragung	252
9.4.2	Gegenübertragung	253
9.4.3	Widerstand	254
9.5	Behandlungsmethodik	255
9.5.1	Grundregel und freies Assoziieren	255
9.5.2	Gleichschwebende Aufmerksamkeit	255
9.5.3	Abstinenzregel und die Haltung des Analytikers	256
9.5.4	Analysieren und Deuten.	258
9.6	Der Einfluss Freuds auf die Psychotherapie und das Coaching	259
9.7	Die operationalisierte psychodynamische Diagnostik.	261
9.8	Die Psychoanalyse aus Sicht der Neurobiologie – was bleibt von Freud?	263
9.8.1	Das Verhältnis von Unbewusstem, Vorbewusstem und Bewusstem	264
9.8.2	Das Konzept der Verdrängung	265
9.8.3	Die Lehre vom Widerstand.	266
9.8.4	Übertragung und Gegenübertragung	267
9.8.5	Die Trieblehre	267
9.8.6	Die Traumdeutung	268

10	Die Hypnotherapie Milton H. Ericksons und seiner Schüler	270
10.1	Der Ericksonsche Kooperationsansatz der Hypnose	271
10.1.1	Trancephänomene	274
10.1.2	Tranceinduktion nach Erickson.	279
10.1.3	Kommunikation.	282
10.2	Die Ericksonsche Psychotherapie	284
10.2.1	Grundannahmen	284
10.2.2	Störungs- und Problemtheorie	287
10.2.3	Diagnostik.	295
10.2.4	Ziele der Behandlung.	295
10.2.5	Veränderungsstrategien	296
10.2.6	Veränderungsprinzipien	298
10.3	Neo-Ericksonianer	302
10.4	Was bedeutet dies für eine erfolgreiche Beratung?	304
11	Wie wirksam sind Coaching und Psychotherapie?	307
11.1	Die Wirksamkeit psychotherapeutischer Verfahren	308
11.2	Mängel der Psychotherapie-Wirksamkeitsstudien	311
11.3	Wirksamkeit von Coaching	313
11.4	Was wirkt aus Sicht der Neurowissenschaften in Psychotherapie und Coaching und was wirkt nicht?	316
11.4.1	Verhaltenstherapie	316
11.4.2	Kognitive Verhaltenstherapie und Interpersonelle Therapie	318
11.4.3	Psychoanalyse	322
11.4.4	Systemische und Humanistische Therapieformen	323
11.5	Die Frage nach dem »gemeinsamen Wirkfaktor« in Psychotherapie und Coaching	324
11.6	Die Frage spezifischer Wirkfaktoren	327
11.7	Was bedeutet dies für das Coaching?	331

12	Zusammenfassung und unser Modell	334
12.1	Die neurobiologischen Grundlagen von Psyche und Persönlichkeit	334
12.1.1	Das Vier-Ebenen-Modell und das Modell der sechs psychoneuralen Grundsysteme	335
12.1.2	Die neuronalen Grundlagen der Persönlichkeit und ihrer Störungen	338
12.1.3	Die Bedeutung der Bindungserfahrung	341
12.1.4	Ergebnisse der Wirksamkeitsforschung	342
12.2	Was kann man daraus lernen?	345
12.3	Unser Ansatz	347
	Literaturverzeichnis	356
	Register	377