

Inhalt

1	Einführung	9
2	Das Innere Team – was steckt dahinter?	13
2.1	Die Idee und ihre Protagonisten	13
2.2	Was läuft im Inneren Team und wie funktioniert Führung?	19
2.3	Stammspieler, Wächter, Helfer ... – das Ensemble des Inneren Teams	25
2.4	Das Innere Team als lebendiges, dynamisches System	30
3	Die Handlungsfelder im Coaching – wo es gut läuft und wie es wirkt	33
3.1	Situationen, Ziele, Wege	34
3.2	Die wichtigsten Anwendungsbereiche in Beratung und Coaching	36
3.2.1	Selbstkenntnis, Selbstbewusstsein, Selbstleitung	36
3.2.2	Handlungs- und Verhandlungsstrategien entwickeln	39
3.2.3	Automatische Reaktionen entschlüsseln und außer Kraft setzen	41
3.2.4	Innere Kritiker und andere Quälgeister integrieren	43
3.2.5	Kommunikations- und Beziehungsstörungen verstehen und bearbeiten	48
3.2.6	Die Klärung von Konflikten angehen und bei sich selbst beginnen	52
3.2.7	Ambivalenzen und Polarisierungen auflösen, Entscheidungen treffen	54
3.2.8	Persönliche Standortbestimmung und Neuausrichtung	58
3.2.9	Karriereberatung und Zukunftsgestaltung	60
3.3	Die Arbeit am ganzen System – die innere Teamentwicklung	60
3.3.1	Was ist ein Team und was heißt Teamentwicklung?	61
3.3.2	Innere Teamentwicklung – mit sich selbst lange Wege gehen	64
3.4	Das innere Team im Coaching und in der Psychotherapie – ein Vergleich	68

4	Aufbau und Inszenierung der Beratungsarbeit	76
4.1	Der Beginn – wir bringen die Coachees in Kontakt mit dem Modell	79
4.2	Respektvolle Annäherung – wie der Zugang des Coachs zum Team gelingt	83
4.3	Der Dialog: Interventionsschritte bei der Arbeit mit einzelnen Teilen	87
4.4	Die Arbeit mit dem Team: Interaktion zwischen den Teilen	93
4.5	Die Teilpersönlichkeiten zu einer neuen Konstellation integrieren	96
4.6	Innere Prozesse reflektieren, zur Umsetzung bringen und abschließen	98
4.7	Der Wechsel zwischen außen und innen als dynamischer Prozess der Integration	99
5	Die kreative Vielfalt der Methoden und Medien	101
5.1	Erhebung und Visualisierung des Inneren Teams	102
5.2	Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit den inneren Anteilen	114
5.2.1	Techniken des inneren Gesprächs	115
5.2.2	Der Coach im Dialog mit inneren Anteilen des Coachees	122
5.2.3	Trainingssituationen: Der Coach als Sparringspartner	129
5.3	Innere Spannungen und Polaritäten angehen	130
5.4	Strategien zur Integration innerer Kritiker und Saboteure	134
5.5	Mit schwierigen Situationen und komplizierten Akteuren umgehen	140
5.6	Helferfiguren mobilisieren und mit ihnen arbeiten	143
5.7	Innere Teamentwicklung mit System und Methode	147
5.7.1	Die Standortbestimmung	149
5.7.2	Der strukturierte Austausch im Team	150
5.7.3	Das Team mit seinen Potenzialen kennenlernen	152
5.7.4	Das Team umbauen und neue Perspektiven entwickeln	154
6	Das Innere Team im Kollegialen Coaching	159
6.1	Konzept und Philosophie des Kollegialen Coachings	161
6.2	Phasen und Schritte des Konzepts	162
6.3	Der besondere Reiz des Konzepts und seine Grenzen	167

7	Kultur und Dynamik einer helfenden Beziehung	171
7.1	Grundorientierung und Leitgedanken	171
7.2	Das Oberhaupt des Coachees als Partner des Coachs	174
7.3	Die Qualität des Kontakts ist entscheidend	176
8	Das Innere Team des Coachs als Potenzial	179
8.1	Coaching als Begegnung zweier Teams	179
8.2	Das eigene Team mit seinen Stärken und Risiken kennenlernen	180
8.3	Sein inneres Beratungsteam trainieren, entwickeln und reflektieren	183
8.4	Der Coachee, sein Anliegen und ich als Coach – sind wir kompatibel?	188
9	Coaching mit dem Inneren Team ist Persönlichkeitsentwicklung	190
	Literatur	197