

Das Coachinggespräch

Grundlagen und Trainingsprogramm beratender Gesprächsführung

VON

Prof. Dr. Christian-Rainer Weisbach

Professor Dr. Christian-Rainer Weisbach forscht und unterrichtet an den Universitäten Tübingen und Hohenheim, ist Lehrtrainer und Lehrcoach der ECA (European Coaching Association), Wissenschaftlicher Beirat des Instituts für Professionelle Gesprächsführung, sowie Autor diverser Beck-Wirtschaftsberater im dtv, darunter des Bestsellers „Professionelle Gesprächsführung“.

1. Auflage

[Das Coachinggespräch – Weisbach](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

[Management, Consulting, Planung, Organisation, Steuern](#)

Verlag Franz Vahlen München 2012

Verlag Franz Vahlen im Internet:

www.vahlen.de

ISBN 978 3 8006 4488 9

Stichwortverzeichnis

- 4 Ziel-Regel 203
- Abgeneigt sein 73
- Ablehnung 28
- Absicht, gute 35
- Absolutheitsanspruch 141
- Abstand zur Situation 213, 227
- Abwehr 72, 262
- Abweichungen 127
- Abwertung 213
- Affektabstimmung 52
- Affekte 52
- Aktivierung von Ressourcen 217, 226, 227
- Akzeptanz, wohlwollende 20
- Analyse von Fragen 25
- andere 84 ff., 88, 98, 108, 113, 118, 134
- Änderung 80
- Änderungsforderungen 256
- Anerkennung 214
- Anforderungen 205
- Angriff 49
- Angst 18, 74, 90, 110, 262, 293
- Anliegen beschreiben 21
- Annäherung 48
- Anpassung 49
- Anregungen 229 ff.
- Anspruch 121
- Anstrengung 205
- Antonovsky, Aaron* 205, 206, 233, 234
- Antreiben, inneres 195 ff., 203, 231
- Aristoteles* 18, 92
- Atmen 49
- Attunement 52
- auditiv 67, 70
- Auflösen von Blockaden 177
- Aufmerksamkeit 54
- Aufmunterung 29, 53
- Augen 67
- Augenhöhe 52
- Ausdrucksweise, emotionale 91
- Ausfragen 25, 43
- Ausnahmen 142
- Aussagesatz 60, 100
- Äußeres 84 ff., 88, 98, 113
- Äußerungen
 - stützende und tröstende 35, 45
 - freie 48
- Ausweglosigkeit 128, 275
- Auswirkungen eines Problems 118 ff.
- Autonomie 20, 205
- Autorität, höchste 17
- Autoritätspersonen 52

- Bagatellisieren 13
- Bedeutsamkeit 206 ff., 227, 258
- Bedeutungswandel 136
- Bedingungssätze 151, 175
- Bedürfnisse 20, 92
- Beeinflussung 83
- Begleiter 20
- Be-Greifen 76
- Begründungen 236
- Behauptungen 154 ff.
- Beiläufigkeit 26, 142, 161, 210, 226, 265
- Belastung 79
- Bemühen 184
- Beobachten, genaues 49, 58
- Bereich, thematischer 120
- Bericht 84, 87, 102
- Beschämung 30, 32
- Beseitigen von Hürden, Schwierigkeiten 120
- Bestätigung, übertreibende 55
- Betrachtung, ganzheitliche 194
- Beurteilung 28
- Bewertung 28 ff., 84, 88, 127, 146
 - positiv 28, 36
 - als Kategorie 29, 35, 45, 53
 - des Problems 127
- Bewusstsein 35, 83, 206 ff.
- Bewusstseinseinengung 137
- Beziehung 18, 47 ff.
 - vertrauensvoll 47
 - fördernd 77
- Blockaden 139 ff., 208
- Blockierung 151, 153

- Coachee 15
- de Shazer, Steve* 152, 188, 279
- Defizitorientierung 215, 227

- Denkanstoß geben 55
Denkbarrieren 166
Denkfähigkeit 139
Denkmuster 140 ff., 177, 203, 205
Denkpausen 54
Differenzierung von Problemen 148
Distanz, wohlwollende 119
Draufsicht 79 ff.
Druck, psychischer 26
- Ebene 85, 162
– zeitliche 79 ff., 82
– inhaltliche 84 ff.
– unpersönliche 194
– Handlung/Erleben/Bericht 84 ff., 87, 97, 113, 134, 191, 216
– Wünsche/Hoffnungen/Ziele 84 ff., 90, 98, 118, 191, 216
– Meinung-/Vermutung 84 ff., 89, 98, 113, 192
- Ebenenwechsel 105, 113, 134
Echtheit 23
Effekt, negativer 35
Eigenverantwortung 17, 203
Eindruck 255
Einfluss 207
Einfühlung 49
Einordnung, zeitliche 79
Einschränkung 142, 208
Einschwingen, inneres 48
Einstein, Albert 128
Eltern-Ich 53, 77, 95
Emotionen 18, 19, 26, 52, 58
Empfehlung 45, 229
Empfinden 62, 78, 80 ff., 84, 126, 352
Entdramatisierung 166
Entlastung 61, 66, 101
– psychische 126
Entscheidungen 22
– außengeleitet 239, 271
– innengeleitet 239
Entscheidungen 195 ff., 229
Entscheidungsmuster 230, 248 ff.
Entspannung 61, 101
Enttäuschung 31, 35, 60, 72, 77, 207
Entwicklung 127, 206
Erfahrungen, positive 212, 227, 300
Erfahrungsaustausch 24
Erfassen 67 ff., 102
Erfolg 203
Ergebnis 187, 203
Erkennen 67 ff.
- Erkenntniszuwachs 32
Erklärungsmuster 206, 263
Erlauben 61
Erleben 84 ff., 87, 97, 102, 134, 174
Ernst nehmen 30
Erreichbarkeit 198, 203
Erreichen 79
Erstaunen 72
Erwachsenen-Ich 53, 54, 77
Erwartungen 179, 195, 239
Erwünschtheit, soziale 101, 112, 237
- Fähigkeiten 216
Fakten, reine 87
Fallen 129, 137, 202
Fassade 23
Feedback 22 ff., 255, 263
– situatives 263, 265, 277
Feedbackregeln 255 ff., 259
Fehlverhalten 97, 125, 131
Feststellungen 112
Fleck, blinder 262
Folgen 118, 188, 203, 263, 281, 343
– negative 74
Formulierung 183, 203
– eingeschränkte 141
Frage
– forschende (als Kategorie) 35, 38, 53
– direkte 62
– sich selbst stellend 90
– sätze 92
– Analyse von 25
Fragen 239
Fremdbild 261, 277
Freude 76
Fühlen 67
Führen 47
Fünf-Punkte-Schema 116 ff., 123, 137
Furcht 74
- Gedanken 28
Gedanken lenken 212, 227
Geduld 129, 215
Gefühle 18, 84 ff., 92, 99, 113, 157
– ansprechen 56
– positive 90
– negative 229
Gegenwart 87, 97, 101, 113, 134, 162, 188, 247
Gemütslage 139
Gesamtsicht 194
Gesprächsförderer 55 ff., 77

- Gesprächsinitiative 20, 29
Gesprächspause 36, 54
Gesprächsregel 263
Gesprächsstörer 53, 77
Gesprächsstruktur 79 ff.
Gesprächsverlauf 22, 30, 45, 92
Gestik 49, 128, 142
Gewissheit 263
Gewohnheit 139, 196
Glaubenssätze 152, 175
Gleichgewicht, emotionales 126
Gleichgültigkeit 80
Gleichung 116
Gleichwertig 80
Grad der Erreichung 187
Grundhaltung 17 ff., 25, 35, 86
– eigene 1 ff.
– wertschätzende 35, 58
Grundstimmung 139
- Haltung
– eigene 1 ff.
– Körper- 34, 48, 49 ff., 277
Haltungsecho 49
Handhabbarkeit 206 ff., 215, 221
Handeln 183
– aktiv 22, 47
– langfristig ausgerichtetes 116
Handlung 84 ff., 88, 97, 106, 113, 117, 134
Handlungsfähigkeit 139, 166
Handlungspotential 20
Handwerkszeug 22
Hemmnisse 139 ff., 195 ff.
Herangehensweise 230
Herunterspielen 35, 77
Hilfe zur Selbsthilfe 16, 32
Hilfszeitwort 146
Hin zu oder weg von 231 ff., 252
Hineinversetzten 50
Hinterfragen 92, 116, 142
Hintergründe 33, 129, 137, 215
Hoffnung 58 ff., 75, 85, 113
Hören 76 ff.
Hürden 116 ff.
Hyperintention 127
Hyperreflexion 127
Hypothesenprüfung 158
- Ich-Zustand 53
Impulse 195 ff., 229 ff.
Impulsivität 19
Informationshungrig 212
Informationsvermittlung 17
Ingham, Harry 6, 261
Innen oder außen geleitet 239, 252 ff.
Interaktion 121
Interesse 72
Interpretation 13, 17, 33, 45, 265
Intuition 18, 239
Ist-Zustand 184, 193
Izard, Carroll 71
- JOHARI Fenster 261 ff., 277
- Kämpfen 72
Kategorien 35
kinästhetisch 67
Kind-Ich 53, 68, 77
Klären 55
Klima 52
Kohärenzgefühl 205 ff., 212, 227, 258
Kompetenz 216
Konjunktiv 151, 184
Konsequenzen 188
Konstruktion eines Problems 115
Kontakt herstellen 47 ff.
Kontrolle 187
Körpersprache 34, 77, 90 ff., 141
Korzybski, Alfred 127
Kraft, eigene 212, 216
Kritik 92, 111, 260
Kummer 73
Kurzzeitziele 194
- Landkarte 85, 120
Langzeitziele 194
Lautstärke 49
Lebenserfahrung 52, 206, 255
Lebensmuster 175, 362
Lebensthema 161, 195
Leid 71
Lerngeschichte 52
Lob 215, 258
Locke, John 17
Lösungsvorschläge 31, 40, 45
Luft, Joseph 261
- Mangel,
– methodischer 123, 136
– an Zuversicht 214
Manipulation 83
Meinung 84 ff., 89, 98, 113
– des Coach 28
Menschenkenntnis, subjektive 255

- Merkmale des Problems 116 ff., 137, 146
 MerkZeit 116
Messmer, Franz Anton 48
 Methodik 121
 Mimik 34, 128, 141
 Missverständnis 89, 137
 Möglichkeit oder Notwendigkeit 230, 235 ff., 252
 Möglichkeitsmuster 236
 Motivation 18, 207
 Muster 140, 151, 162, 199, 230
 Mut machen 45
- Nachbildung von Emotionen 52
 Nachdenken, lautes 142
 Nachfragen 55, 77, 206
 Nachteile 54, 231, 232
 Nähe 48, 52, 77
 Nebenwirkungen 179, 188
 Negation 183
 Neudefinition des Problems 121
 Nicht-Beantworten-Können 26
 Nominalisierung 147, 175
 Notwendigkeitsmuster 236
- Ohnmacht 53, 104, 273
 Ohren 67
 Opfer-Rolle 53, 126, 326
 Optimismus 90
 Organisation 120, 137
 Orientierung 79 ff., 102
 – Defizit- 217, 227
 – Problem- 217, 219, 227
 – Ressourcen- 217, 219, 227
 Ortsangaben 87
- Passivität 115
 Pause 54
 Peinliche Lage 26
 Person 121
 Pragmatismus 206
 PRIMO 121, 137
 Problem 18
 – zwischenmenschlich 136
 Problemlösungskompetenz 20
 Problemorientierung 217, 219, 227
 Problemschilderung 79 ff., 216, 324
 Problemsicht 79 ff., 88 ff., 115 ff., 146, 326
 Problemrance 128, 137, 162, 175, 211, 326, 337
 Prophezeiung 140
- Prozessverantwortung 19, 47, 54, 77, 83, 100, 103, 179, 188
 Psychotherapie 15
- Qualität von Entscheidungen 195
- Rache 61
 Rahmen
 – eines Problems 117
 – zeitlicher 123
 Rahmung, affektive/emotionale 51 ff., 74, 77, 102, 141, 167, 207
 Rapport 48
 Ratgebender 16
 Ratschlag 31, 32, 37, 53
 – ungebeten 32
 Ratsuchender 15 ff.
 Raum zum Reden 54
 Regierende, das 18
 reaktanzvermeidend 165
 Reaktionen 25 ff., 188
 – wertende 13
 – spontane 53
 Reaktionsmöglichkeiten 79
 Rechenschaft 102
 Reflexion 15, 22, 262
 – von Hürden 125
 – von Zielen 202
 Reframing 162 ff., 175
 Regel 161, 175
 Resignation 60
 Resonanz 52
 Respekt 49
 Ressourcen 128 ff., 205 ff.
 – Aufspüren von 216
 Ressourcenorientierung 216, 227
 Retter-Rolle 53
 Richtung 163
Rogers, Carl 17
 Rolle 120, 121, 137
 Rollenthema 131
 Rückmeldung 255 ff., 265
- Salutogenese 205, 227
 Scham 60, 261
 Schmerz 73
 Schuldgefühl 72
 Schwierigkeiten 117, 118
 Selbst
 – offenes 261, 263, 267, 277
 – verborgenes 261, 264, 267, 277
 – blindes 261, 266, 269, 277

- unbekanntes 262, 267, 269, 277
- Selbstabwertung 51, 115
- Selbstaktualisierungstendenz 17
- Selbstbild 51, 255
- Selbstblockaden 178
- Selbstdarstellung, positive 209
- Selbsteinschätzung 1 ff.
- Selbsthilfe 16, 20
- Selbstkongruenz 23
- Selbstkontrolle 23, 24
- Selbstkritik 51, 121
- Selbstrechtfertigung 132
- Selbstreflexion 21, 24, 32
- Selbstverständlichkeit, beiläufige 61
- Selbstverständnis als Berater 22, 258
- Selbstwahrnehmung 23
- Selbstwert 180, 260
- Shakespeare* 163
- Sicherheit 48, 51 ff., 263
 - notwendige 52
 - emotionale 61
- Sichtweise 145 ff., 162
 - neue 196
- Signale, non-verbale 49, 77
- Sinnspezifisch überprüfbar 187
- Situation 84 ff., 91, 98, 111, 118, 134
- Sorgen 90
- Sounding Board 15
- Souveränität 267
- Sozial erwünscht 101, 239
- Spannung 100
- Sparringspartner 15
- Spiegeln, verschobenes 49
- Spiegelneuronen 48
- Spiegelung 52, 265
- Sprechgeschwindigkeit 49
- Sprechweise, statische 147
- Stabilität 125, 235
- Stimme 50, 90, 100
 - hemmende 195, 203
 - innere 54, 240
- Stimmung 139
- Stolz 56, 75
- Struktur, zeitliche 83, 216
- Stützen 29, 45
- Substantivierung 147
- Suggestionen, negative 153, 175, 177, 208
- Supervision 24

- Tatendrang 90
- Teilschuld 126
- Thema 120

- persönlich 120, 124
- zwischenmenschlich 120, 124 ff.
- methodisch 120
- Organisations- 120
- Tonfall 34, 60, 79, 101, 141, 250
- erlaubender 265
- Tonlage 49, 51, 277
- Trance 128
- Transaktionsanalyse 53
- Treiber 195
- Trost 29, 45

- Übereinstimmung oder Unterschied 243 ff., 252
- Übereinstimmungssucher 243, 244
- Überforderung 73, 239
- Überraschung 72
- Überspitzung 209
- Überwindung 51
- Umdeuten 162 ff.
- Umschreiben 55
- Umsetzbarkeit 256
- Unangenehmes 70, 231
- Ungeduld 19, 25, 35, 215, 266
- Ungewissheit 51
- Unsicherheit 51, 158
- Unterbrechung 54
- Unterlegenheit 16, 53
- Unterschiedssucher 243, 244
- Unterstellung, positive 214, 347
- Unterton 50
- Unverständnis 129
- Unzufriedenheit 192, 210
- Ursachen 129
- Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge 236
- Urteil 88

- Verachtung 72
- Verallgemeinerung 141 ff., 169, 191
- Veränderung 51, 125, 194, 216, 247
 - körpersprachliche 265
- Verantwortung 151, 201
 - des Coachs 18
 - für Prozess 19, 52, 55, 79, 83, 179, 205
 - für Inhalt 79
 - Ring der 126, 137, 146, 162, 172 ff., 175, 197, 201, 226
- Verantwortung fühlen 72
- Verarbeitungsmuster 230 ff., 244
- Vergangenheit 79, 80, 83, 113, 162
- Vergleich 161, 183, 193, 201, 209
- Verhaltensmuster 202

- Verharmlosung 129
 Verlauf
 – des Gesprächs 22, 45
 – des Coaching 54
 Verlust 262
 Vermeiden 209, 263, 304
 Vermutung 84 ff., 88, 113
 Verneinung
 – doppelte 116, 137
 – betonte 165
 Verständnis 34, 42, 45, 58
 Verstehbarkeit 206 ff., 227
 Verstehen des Problems 123
 Versuchen 184
 Vertiefungen 105
 Vertrauen 47 ff., 77, 90, 110, 205, 233
 Vertrauensbasis 48
 Verunsicherung 51
 Verurteilung 28
 Verwechslung 157
 visuell 67
 Vollverb 147
 Voraussetzungen
 – Problemlösung 48
 Vorgehen 92
 – ganzheitliches 17
 Vorsätze 179
 Vorschlag
 – als Kategorie 35, 45
 Vorstellung 229
 Vorteile 231, 232
 Vorwissen nutzen 212, 227

 Wahrnehmung 18
 Wahrnehmungskanal 67
 Wahrnehmungsmuster 230 ff.
 Warnung 18
 Wattewörter 184
 Weg 85
 Wegesrand 85
 Weiterentwicklung 28, 129
 Weiterführen 55, 71
 Wellenlänge 48
 Welt, reale 85

 Werteerfahrung 19
 Wertesystem 90, 196
 Widerspruchsfreie Ziele 188
 Widerstand 229, 240, 252
 Widerwillen 72
 Wiederholen 161, 175
 – mit eigenen Worten 55
 – eingeschränktes 56
 Wirklichkeit, persönliche 127
 Wissen 239
 Wissen, implizites 262
 Wohlbefinden 205
 Wörter des Bemühens 184
 Wortschatz 72, 232, 236, 240, 244
 Wortwahl 21, 49, 67, 183, 230, 252
 Wünsche 28, 56, 84 ff., 89, 98, 113, 179

 Zeit 79, 116, 123
 Zeitangaben 87 ff.
 Zeitperspektive 98
 Ziele 84 ff., 89, 98, 118, 177 ff., 203
 Zielfindung 177
 Zielfindungsprozess 188
 Zielfokus 194
 Zielformulierung 179, 184
 ZielHürden 116
 Zielreflexion 202
 Zielregeln 198
 Zögern 90
 Zorn 72
 Zufriedenheit 194
 Zuhören 34, 55
 – genaues 38, 67, 79
 – verständnisvolles 35, 83, 87, 153
 – aktives 54, 77, 80, 153
 – minutiöses 148
 – umschreibendes 95, 157
 Zuhörfähigkeit 22, 175
 Zukunft 79, 113, 118, 162
 Zuneigung 72, 73, 75
 Zusammenfassen 55, 77
 Zustimmung 51
 Zuversicht 75, 90, 206
 Zweifel 75, 90