

Inhalt

Ein persönliches Vorwort	9
TEIL I: GRUNDLAGEN DES GELINGENDEN LEBENS	13
1. Coaching und Positive Psychologie	14
1.1 Was ist Coaching?	14
1.2 Was ist Positive Psychologie?.....	18
1.3 Warum Positive Psychologie für Coaching?	20
2. Positive menschliche Entwicklung: Denken, Fühlen, Flourishing.....	22
2.1 Modelle der Psyche (Sasha Blickhan).....	22
2.1.1 Historische Vorstellungen.....	22
2.1.2 System 1 und 2 als Elefant und Reiter	25
2.1.3 Nutzen der Metapher.....	28
2.2 Wohlbefinden und Flourishing.....	30
3. Diagnostik im Coaching	34
3.1 Diagnostik im Coaching?	34
3.2 Positive Diagnostik im Coaching	38
3.2.1 Persönliche Stärken, Interessen, Ressourcen	40
3.2.2 Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden	43
3.2.3 Zukunftsorientierung.....	45
3.2.4 Situative Unterstützungsfaktoren und Ressourcen.....	47
3.2.5 Persönliche Werte	49
3.2.6 Das eigene Mission Statement	54
4. Interventionen der Positiven Psychologie.....	56
4.1 Positive Interventionen	56
4.2 Welche Intervention passt zu wem?	59
4.3 Wie viel unseres Glücks haben wir selbst in der Hand?.....	63
5. Der Coachingprozess: Von „GROW“ zum Wachstum	65

TEIL II: THEMENFELDER IM POSITIVEN COACHING.....	67
6. Coaching als Reise	68
6.1 Einen Kontinent erkunden	68
6.2 Themenfelder im PP-Coaching.....	69
7. Emotionen.....	72
7.1 Emotionen verstehen	72
7.2 Emotionsdifferenzierung	76
7.3 Emotionen, Aufmerksamkeit und Aufblühen	80
7.4 Positive Emotionen im Coaching fördern.....	85
7.5 Positiver Tagesrückblick.....	89
7.6 Bewusst genießen	92
7.7 Dankbarkeit	100
7.8 Coaching-Erfahrungen zu diesem Themenfeld.....	105
8. Stärken	109
8.1 Was sind Stärken?.....	109
8.2 Charakterstärken	114
8.3 Stärken, Tugend und das Gute Leben (Sasha Blickhan).....	116
8.3.1 Die Goldene Mitte	117
8.3.2 Das Wertequadrat	120
8.3.3 Charakter: Ethische Tugenden.....	121
8.3.4 Verstand: Dianoetische Tugenden.....	123
8.4 Die VIA-Charakterstärken.....	125
8.4.1 Die 24 Charakterstärken im Einzelnen	125
8.4.2 Original-Klassifikation: Sechs Kerntugenden	128
8.4.3 Drei Faktoren des guten Charakters (Sasha Blickhan).....	129
8.5 Der VIA-Stärkentest	134
8.6 Signaturstärken	136
8.7 Welche Stärken stärken?.....	138
8.8 Stärken nach Gallup (StrengthsFinder)	140
8.9 Stärkenansatz „Realise 2“	142
8.10 Stärkeninterventionen	143
8.11 Coaching-Erfahrungen zu diesem Themenfeld.....	146

9. Grundbedürfnisse, Motivation und Ziele	153
9.1 Psychische Grundbedürfnisse und menschliches Wohlbefinden.....	153
9.1.1 Die Grundbedürfnisse nach Maslow – revisited	154
9.1.2 Die drei Grundbedürfnisse selbstbestimmten Lebens	156
9.1.3 Die Inventur der Grundbedürfnisse als Coachingintervention	158
9.2 Motivation.....	160
9.3 Ziele	166
9.3.1 Annäherung und Vermeidung.....	167
9.3.2 Extrinsisch und intrinsisch motivierte Ziele	170
9.4 Denken über Erfolg und Misserfolg: Mindset	171
9.5 Zuversicht	176
9.5.1 Was macht Zuversicht aus?	177
9.5.2 Zielorientierung.....	177
9.5.3 Denken in Wegen.....	178
9.5.4 Wirksamkeit erleben	179
9.6 Verhalten nachhaltig verändern	181
9.7 Coaching-Erfahrungen zu diesem Themenfeld.....	182
10. Stress, Selbstregulation und Selbstmitgefühl	187
10.1 Stress	187
10.2 Wie Stress entsteht	188
10.3 Wie wir mit Stress umgehen können	193
10.4 Stress als Chance?.....	195
10.5 Selbstregulation	197
10.6 Selbstmitgefühl.....	204
10.7 Coaching-Erfahrungen zu diesem Themenfeld.....	208
Ausblick: Gut leben	217
Ausbildung in Positive Psychology Coaching im deutschsprachigen Raum	221
Literatur.....	223
Coaching und Selbstcoaching-Impulse – Übersicht.....	228
Index	230
Abbildungsnachweis.....	232