

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Persönlichkeits-Panorama: Zugang zum eigenen Selbstbild	13
1.1 Das Selbstbild	13
1.1.1 Das Selbstbild und seine Entwicklung	13
1.1.2 Das Selbstbild in unserer Aufmerksamkeit.....	14
1.2 Das Persönlichkeits-Panorama als anschaulicher Zugang zum Selbstbild	15
1.3 Wie Persönlichkeits-Panoramen aussehen können	16
1.3.1 Vorher-Nachher-Veränderungen	17
1.3.2 „Panorama-Metaphern“	20
1.3.3 Die dritte Dimension	24
1.3.4 Welche persönliche Bedeutung haben das Bild und seine Elemente?	26
2. Was bringt die Arbeit mit dem Persönlichkeits-Panorama?	29
2.1 Nutzen für Klient*innen	29
2.2 Nutzen für Coaches	31
2.3 Indikation für die Arbeit mit dem Persönlichkeits-Panorama.....	36
2.4 Wann setze ich das Persönlichkeits-Panorama im Coachingprozess ein?	37
3. Methodische Grundlagen der Arbeit mit dem Persönlichkeits-Panorama....	39
3.1 Coaching als Prozess auf Augenhöhe.....	39
3.2 Positive Psychologie als Grundlage im Coaching	40
3.3 NLP als ressourcenorientierter Ansatz	43
3.4 Systemische Perspektive	46
3.5 Modelle für die Arbeit mit dem Persönlichkeits-Panorama.....	47
3.5.1 Grundlegende psychische Funktionen: Reize wahrnehmen, verarbeiten, handeln	47
3.5.2 Ebenen-Modell der Persönlichkeit	50
3.5.3 Das Teilemodell der Persönlichkeit	55
3.5.4 Perspektivenwechsel und Wahrnehmungspositionen.....	56

4.	Persönlichkeits-Panorama: Die Methode	59
4.1	Das Persönlichkeits-Panorama im Überblick	59
4.2	Phase 1: Den Arbeitsrahmen schaffen – die Klientin in die Methode einführen	61
4.3	Phase 2a: Mosaiksteine sammeln – Gespräch führen	63
4.4	Phase 2b: Mosaiksteine sammeln – Karten schreiben.....	72
4.5	Phase 3: Das Persönlichkeits-Panorama entsteht.....	77
4.5.1	„Mosaiksteine mischen“	77
4.5.2	Das Bild legen.....	78
4.5.3	Das Startbild betrachten.....	81
4.6	Phase 4: Inhaltliches Bearbeiten im Panorama	83
4.6.1	Der Einstieg ins Bearbeiten	83
4.6.2	Perspektivwechsel	83
4.6.3	Reframing	84
4.6.4	Das Grundprinzip im Persönlichkeits-Panorama	86
4.6.5	Prozessschritte im Bearbeiten	87
4.6.6	Zusammenfassung: Wie beginne ich mit dem Bearbeiten im Persönlichkeits-Panorama?	89
4.6.7	Prozessinterventionen im PP.....	91
4.7	Phase 5: Ergebnis formulieren.....	94
4.8	Persönlichkeits-Panorama: Die Praxis.....	95
4.8.1	Organisatorisches.....	95
4.8.2	Wann und wie soll der nächste Kontakt mit der Klientin stattfinden?.....	98
4.8.3	Persönlichkeits-Panorama = Präsenzcoaching	100
4.8.4	Erfahrungen von Coachees mit den (Nach-)Wirkungen des Coachings...	101
4.8.5	Was sagen erfahrene Coaches zu ihrem eigenen Panorama?	106
5.	Was ein Motto ermöglichen kann	111
5.1	Was ist ein Ziel?	111
5.2	Was ist ein Motto?	114

6.	Anwendungen	117
6.1	Einzelcoaching mit Erwachsenen und Jugendlichen.....	117
6.2	Einzelcoaching mit Kindern.....	118
6.3	Persönlichkeits-Panorama mit Paaren.....	120
6.4	Das Team-Panorama	122
6.5	Das Familien-Panorama	128
6.6	Das Persönlichkeits-Panorama als Hilfe im Gestalten von Übergängen ..	130
7.	Fazit.....	133
	Literatur.....	135
	Index	137