

Georg Vogel

Selbstcoaching konkret

Ein Praxisbuch für soziale, pädagogische und
pflegerische Berufe

Mit 10 Abbildungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dipl.-Sozialpäd. *Georg Vogel* ist Supervisor, Coach, Familientherapeut und Mediator. Er leitet das Ausbildungsinstitut KOMED-München.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02355-4 (Print)

ISBN 978-3-497-60098-4 (E-Book)

© 2013 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Cover: unter Verwendung eines Fotos von © contrastwerkstatt – fotolia.com

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
1 Arbeitsbedingungen im Sozial-, Bildungs- und Gesundheitswesen	15
1.1 Arbeitskontexte, Veränderungsprozesse und Selbstcoaching	15
1.2 Spezifische Bedingungen und Probleme ausgewählter Arbeitsfelder	17
Kinder- /Jugendhilfe und Kindertagesstätten	17
Alten- und Krankenpflege	21
Schule	27
2 Coaching	33
2.1 Einführung, Begriffsklärung und Abgrenzung zur Supervision	33
2.2 Hintergründe der Nachfrage nach Coaching	35
2.3 Anwendungsbereiche und Settings	37
2.4 Ziele und Themen	38
2.5 Methoden	41
2.6 Phasenmodell	43
2.7 Rollen als Coach	46
2.8 Coaching von Führungskräften	48
2.9 Grenzen	50
2.10 Vom Coaching zum Selbstcoaching	51
3 Selbstcoaching – Grundlagen	52
3.1 Grundannahmen und Ausgangskonzepte	52
3.2 Hinweise zum Praxisteil. Umgang mit den Methoden	56

4	Selbstcoaching – Praxis in fünf Anwendungsfeldern	60
4.1	Berufliche Sozialisation und Identität	60
	Elemente beruflicher Sozialisation	60
	Berufswahl und berufliche Motivation	63
	Berufliche Identität	67
	Im Spannungsfeld von Ökonomie und ethischer Verantwortung	70
	Berufliches Selbstverständnis und professionelle Handlungsmodelle	75
	Nähe-Distanz-Balance	77
	Stellenwert der beruflichen Identität	79
4.2	Rollengestaltung als Mitarbeiter und Kollege	84
	Grundlagen zu Personengemeinschaft, Team und Rolle	84
	Teamarbeit und Teamfähigkeit	87
	Teamphasen	93
	Kollegialität	96
	Aufgabenverteilung und Rollenverhandeln im Team	100
	Selbstbewusst und sicher im Umgang mit Vorgesetzten	102
	Umgang mit Rollenkonflikten	106
4.3	Konflikte	110
	Herausforderungen und Formen beruflicher Konflikte	110
	Konfliktanalyse	112
	Konfliktausgänge	114
	Harvard-Konzept sachgerechten Verhandeln	119
	Konstruktives Feedback	128
	Umdeutung (Reframing) in Konflikten	132
	Eskalation und Deeskalation in Konflikten	134
	Mobbing	137

4.4	Ziele	144
	Ziele und Intuition	144
	Definition und Kriterien guter Ziele	146
	Ziele der Organisation und Ziele des Mitarbeiters	150
	Ziele und Motivation	155
	Ziele und Kreativität	157
	Ziele zur Stabilisierung	160
	Zielkontrolle und Auswertung	161
4.5	Entscheidungen	163
	Der Prozess der Entscheidungsfindung	163
	Ziele als Voraussetzung für Entscheidungen	164
	Merkmale und Dimensionen von Entscheidungen	166
	Der Weg zu individuellen, selbst gewählten Entscheidungen ..	168
	Persönliche Muster in Entscheidungssituationen	170
	Der Entscheidungsspielraum im Betrieb	172
	Intuitive und rationale Entscheidungsfindung	174
	Dauer von Entscheidungen und Stoppregeln	177
	Umgang mit Ambivalenz	178
5	Betriebliche Gesundheitsförderung.	
	Impulse für Führungskräfte	182
	Schlusswort	188
	Literatur	189
	Verzeichnis der Methoden und Checklisten	193
	Sachregister	195

Hinweise zur Verwendung der Icons



Beispiel



Methode



Checkliste



Definition