

Inhalt

Vorwort	7
1 Selbstverständnis von Life-Cycle-Coaching	10
1.1 Terminologischer Befund	10
1.2 Begründung der Begriffswahl: Life-Cycle-Coaching	11
1.3 Verständnis von Life-Cycle-Coaching	15
1.4 Das Menschenbild von Life-Cycle-Coaching	17
1.4.1 Die Bedeutung von Selbst-, Menschen- und Weltbild für das Life-Cycle-Coaching	17
1.4.2 Grundzüge des Menschenbilds im Life-Cycle-Coaching	20
1.5 Life-Cycle-Coaching als spezielles integratives Format der Beziehungsarbeit mit seinen Naht- und Schnittstellen	23
1.5.1 Nahtstellenformate	26
1.5.2 Die Schnittstellenformate	30
1.6 Definition von Life-Cycle-Coaching	33
2 Theoretische Grundlagen von Life-Cycle-Coaching	35
2.1 Entwicklungspsychologisches Modell nach Berk	35
2.2 Modell der Identitätsentwicklung von Erik H. Erikson	40
2.3 Die Säulen der Identität nach Hilarion Petzold	44
2.4 Verständnis menschlicher Krisen nach Sonneck	46
3 Konzept des Life-Cycle-Coaching	49
3.1 Konzeptionelle Eckpunkte	49
3.1.1 Beratungsleitbild für Life-Cycle-Coaching	49
3.1.2 Zielgruppen des Life-Cycle-Coaching	50
3.1.3 Anlässe für Life-Cycle-Coaching	50
3.1.4 Settings im Life-Cycle-Coaching	51
3.1.5 Verfahren im Life-Cycle-Coaching	52
3.1.6 Methoden im Life-Cycle-Coaching	52
3.1.7 Die Tiefungsebenen im Life-Cycle-Coaching	52
3.1.8 Gesamtverlauf des Life-Cycle-Coaching-Prozesses	54
3.1.9 Idealtypischer Verlauf der einzelnen Life-Cycle-Coaching-Sitzung	57
3.1.10 Dauer des Life-Cycle-Coaching-Prozesses	59
3.2 Anforderungen an Life-Cycle-Coaches	60
3.2.1 Personale Kompetenz	61
3.2.2 Fachkompetenz	62
3.2.3 Methodenkompetenz	63
3.2.4 Religiös-weltanschauliche Kompetenz	64
3.2.5 Checkliste zum Finden von seriösen Life-Cycle-Coaches	65
3.3 Zusammenfassende Visualisierung von Life-Cycle-Coaching	69
4 Lernaufgaben und Übungen für lebenslange Herausforderungen im Life-Cycle des Menschen	72
4.1 Achtsamkeit für Körper, Sinne und Intuition entwickeln	73
4.2 Sich selbst annehmen	83
4.3 Sinn finden	90
4.4 Zeit finden für Wesentliches	97
4.5 Persönliche Spiritualität leben	100
4.6 Loslassen lernen	105
4.7 Beziehungen klären und verbessern	111
4.8 Konflikte lösen und sich wieder versöhnen	117
4.9 Krisen meistern	121
4.10 Leben, Lieben und Arbeiten ins Gleichgewicht bringen	125
4.11 Ziele entwickeln und umsetzen	132
4.12 Entscheidungen treffen	136
Schlusswort	144

Verzeichnis der Abbildungen	147
Verzeichnis der Tabellen	148
Anhang 1: Fragebogen zur Lebens- und Berufsgeschichte	149
Anhang 2: Evaluationsbogen für das Life-Cycle-Coaching	163
Anhang 3: Arbeitsmaterial zu den Lernaufgaben und Übungen	165
3.1. Die Kieselsteine des Lebens	165
3.2. Das Eisenhower-Prinzip	167
3.3. Vorlage ‚Tankstellen im Wochenplan‘	169
3.4. Übungsanleitung zum tiefen und entspannten Atmen	170
3.5. Geschichte ‚Spuren im Sand‘	172
3.6. Geschichte über das richtige Zuhören aus Momo	174
3.7. Feedback-Regeln für kritisches Feedback	175
3.8. Regeln für konstruktive Konfliktverläufe	176
3.9. Empfehlungen zu Versöhnung und Neuanfang	178
3.10. Schaubild: Bewältigungsmöglichkeiten von Krisen	179
3.11. Schaubild und Beschreibung: Verlauf von Krisen- und Veränderungsprozessen	180
3.12. Checkliste: Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen	183
3.13. Arbeitsblatt zum Fünf-Säulen-Modell	184
3.14. Arbeitsblatt: Kreisgrafik	185
3.15. Arbeitsblatt: Zielformulierung nach den SMART-Kriterien	186
3.16. Arbeitsblatt: Maßnahmenplan	187
3.17. Arbeitsblatt: Positionen in der Tetralemma-Aufstellung	188
Literatur	189
Internetquellen	192