
Was Sie aus diesem *essential* mitnehmen können

- Menschen in Belastungssituationen können durch professionelles Coaching und Beratung gezielt zur Ressourcenaktivierung und zum Aufbau von Bewältigungsstrategien angeleitet werden.
- Die Interventionsauswahl ist spezifisch auf die Anforderungen, die aus den Belastungssituationen resultieren, anzupassen.
- Die Erfolgsvariablen des Coachings bestehen in einer gezielten Prozesssteuerung, in einer professionellen Ressourcenaktivierung sowie in einem gezielten Praxistransfer für die jeweiligen Belastungssituationen.
- Klassische Werke der Weltliteratur können unter dem Aspekt erfolgreicher Coachinginterventionen neu betrachtet werden und eine Perspektivenerweiterung in Bezug auf potenzielle Bewältigungsstrategien und Krisenkompetenz erfahren.

Literatur

Primärliteratur

Kafka, F. (2000). *Der Prozeß. Text und Kommentar*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Kafka, F. (2008). *Brief an den Vater*. Köln: Anaconda Verlag.

Sekundärliteratur

Abraham, U. (1985). *Der verhörte Held. Verhöre, Urteile und die Rede von Recht und Schuld im Werk Franz Kafkas*. München: Fink.

Alt, P.-A. (2005). *Franz Kafka. Der Ewige Sohn. Eine Biographie*. München: Beck.

Antonovsky, A. (1993). Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung. In A. Franke & M. Broda (Hrsg.), *Psychosomatische Gesundheit. Versuch einer Abkehr vom Pathogenese-Konzept* (S. 3–14). Tübingen: DGVT.

Auchter T. (1998). Die Bedeutung der Scham für den Umgang mit seelisch kranken Menschen. *Wege zum Menschen*, 50(3), 119.

Behrendt, P. (2006). Wirkung und Wirkfaktoren von psychodramatischem Coaching. Eine experimentelle Evaluationsstudie. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 5(1), 59–87.

Bengel, J., & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Bengel, J., Meinders-Lücking, F. & Rottmann, N. (2009). Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. In *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung* (Bd. 35, S. 167–182). Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Canetti, E. (1970). *Der andere Prozeß. Kafkas Briefe an Felice*. München: Hanser.

Carver, C., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies. A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.

- Damasio, A. (1994). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn* (1. Aufl.). München: List Taschenbuch.
- Dornes, M. (2000). In G. Stumm & A. Prinz (Hrsg.), *Wörterbuch der Psychotherapie* (1. Aufl.). Wien: Zweitausendundeins.
- Foucault, M. (1993). *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Frank-Rieser, E. (2000). In G. Stumm & A. Prinz (Hrsg.), *Wörterbuch der Psychotherapie* (1. Aufl.). Wien: Zweitausendundeins.
- Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönnau-Böse, M. (2011). *Resilienz*. München: Reinhardt.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Haberle, K. (2013). *Macht und kognitive Flexibilität*. Wiesbaden: Springer.
- Hage, V. (2014). Der Dichter unserer Zukunft. *DER SPIEGEL*, 40, 117–124.
- Hilgers, M. (1997). *Scham. Gesichter eines Affekts* (2. Aufl.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hinkelmann, R. (2017). *Transformationsmanagement-Trainings erfolgreich leiten*. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH.
- Hosak, U. (2006). Konzeptgebundene Strukturierung und differentielle Diagnostik am Beispiel eines Einzelcoachings. In U. Straumann & C. Zimmermann-Lotz (Hrsg.), *Personenzentriertes Coaching und Supervision – ein interdisziplinärer Balanceakt* (S. 117–127). Kröning: Asanger-Verlag.
- Izard, C. E. (1981). *Die Emotionen des Menschen* (1. übersetzte Aufl.). Weinheim: Beltz-PVU.
- Krämer, H., Wahrig, G., & Zimmermann, H. (1982). *Brockhaus Wahrig. Deutsches Wörterbuch in sechs Bänden*. Stuttgart: F. A. Brockhaus.
- Kuhl, J. & Kazén, M. (1994). Self discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(6), 29–115.
- Kuhl, J., & Kazén, M. (1999). Volitional facilitation of difficult intentions: Joint activation of intention memory and positive affect removes stroop interference. *Journal of Experimental Psychology*, 128, 382–399.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J., Kazén, M., & Koole, S. L. (2006). Putting self-regulation theory into practice. *A user's manual. Applied Psychology*, 55(3), 408–418.
- Krause, F., & Storch, M. (2007). *Selbstmanagement – Ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainings für die Arbeit mit dem Züricher Ressourcen Modell – ZRM* (4. vollständig überarbeitete und erweiterte Aufl.). Bern: Huber.
- Krause, R., Steiner-Krause, E., & Ullrich, B. (1992). Anwendung der Affektforschung auf die psychoanalytisch-psychotherapeutische Praxis. *Form der Psychoanalyse*, 8, 238–253.
- Laucht, M., Esser, G., Schmidt, M.-H., Ihle, W., Marcus, A., Stöhr, R. M., et al. (1996). Viereinhalb Jahre danach: Mannheimer Risikokinder im Vorschulalter. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 24, 67–81.
- Laucht, M., Esser, G., & Schmidt, M.-H. (2000). Längsschnittforschung zur Entwicklungs-epidemiologie psychischer Störungen. Zielsetzungen, Konzeption und zentrale Befunde der Mannheimer Risikokinderstudie. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 29(4), 246–262.

- Laux, L. & Weber, H. (1990). Bewältigung von Emotionen. In K. R. Scherer (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie (C/IV/3). Psychologie der Emotionen* (S. 590–629). Göttingen: Hogrefe.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason. Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lewin, K. (1963). *Feldtheorie in den Sozialwissenschaften*. Bern: Huber.
- Lexler, M. (1992). *Mittelhochdeutsches Handwörterbuch*. Stuttgart: Hirzel.
- Lorenz, R. (2005). *Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler*. München: Ernst Reinhardt.
- Martens, J. U., & Kuhl, J. (2004). *Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nützen* (1. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Marti, U. (1999). *Michel Foucault*. München: Beck.
- Maurer, I. (2006). Verhaltenssteuerung durch emotionale Selbstregulation im Coaching. In U. Straumann & C. Zimmermann-Lotz (Hrsg.), *Personenzentriertes Coaching und Supervision – ein interdisziplinärer Balanceakt* (S. 144–159). Kröning: Asanger-Verlag.
- Nietzsche, F. W. (1883). *Also sprach Zarathustra. Ein Buch für Alle und Keinen*. Chemnitz: Ernst Schmeitzner.
- Oettingen, G. (1997). *Psychologie des Zukunftsdenkens*. Göttingen: Hogrefe.
- Petzold, H. G. (2007). *Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung*. Paderborn: Junfermann.
- Rampe, M. (2005). *Der R-Faktor. Das Geheimnis unserer inneren Stärke*. München: Knaur.
- Rapp, M. (2008). Wirksamkeit der Gesprächspsychotherapie in der stationären Alkoholenwöhnungsbehandlung. <http://www.gwg-ev.org/sites/default/files/Endfassung.pdf>. Zugegriffen: 01. Dez. 2014.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weinhaus (Hrsg.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (S. 181–214). New York: Cambridge University Press.
- Schreyögg, A. (2005). Imaginativer Rollentausch. In C. Rauen (Hrsg.), *Coaching-Tools. Erfolgreiche Coaches präsentieren 60 Interventionstechniken aus ihrer Coaching-Praxis* (S. 205–207). Bonn: managerSeminare.
- Speierer, G.-W. (2013). Die Differenzierung der Inkongruenz als Ansatzpunkt von Beratung. In S. B. Gahleitner, I. Maurer, E. Oja Ploil, & U. Straumann (Hrsg.), *Personenzentriert beraten: Alles Rogers? Theoretische und praktische Weiterentwicklungen*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Tausch, R., & Tausch, A. (1990). *Gesprächspsychotherapie. Hilfreiche Gruppen- und Einzelgespräche in Psychotherapie und alltäglichem Leben*. Göttingen: Hogrefe.
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (2001). *Lösungen – Zur Therapie und Praxis menschlichen Wandels*. Bern: Huber.
- Weber, M. (2002). *Wirtschaft und Gesellschaft. Grundriß der verstehenden Soziologie*. Tübingen: Mohr Siebeck (Erstveröffentlichung 1921, weitere Veröffentlichung 1980).
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife. Risk, resilience and recovery*. Ithaca: Cornell University Press.

-
- Wurmser, L. (1998). *Die Maske der Scham. Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten* (3. Aufl.). Berlin: Springer.
- Wustmann, C. (2004). *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Weinheim: Beltz.
- Zimmermann, H. D. (1985). *Der babylonische Dolmetscher – zu Franz Kafka und Robert Walser*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
-

Internetquellen

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d3/Franz_Kafka_1917.jpg.

Bildquellen

- C. O. Bartning, Lithografie 1969, Illustration zu Frank Kafka „Der Prozess, Blatt 4, die Hinrichtung“.