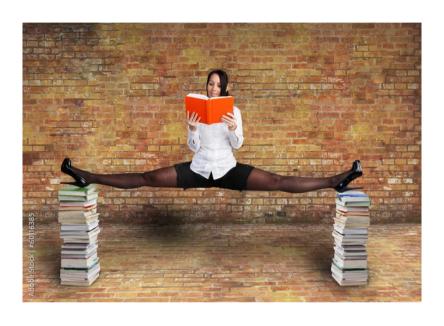
... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

Eine **These** vorab:



✓ Antinomien* prägen den Lehrberuf seit jeher.

- *) vgl. Literaturangabe Skript
- ✓ Mit der Corona-Pandemie und den damit aufgekommenen (bislang nicht gelösten) Herausforderungen haben sich die Antinomie-Erfahrungen der Lehrkräfte **verdichtet.**

(Abbildung: https://stock.adobe.com)

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein



Prozesse kompetent reflektieren

Jede nachhaltige Veränderung beginnt mit Reflexion. In beruflichen und persönlichen Kontexten habe ich Change Prozesse und Ressourcenorientierung beschrieben. Meine Publikationen sind im Buchhandel oder auf Nachfrage auch direkt erhältlich.













Autor und Coach





Externes Coaching

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

... bevor wir loslegen:

https://www.mentimeter.com/



(Abbildung: https://www.istockphoto.com/)

- 1. Wie *gestresst* fühlen Sie sich aktuell?
- 2. Wie stark fühlen Sie sich von Ihrer Schule beim Thema Gesundheit unterstützt?
- 3. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Beruf und mit den Bedingungen Ihrer Arbeit?

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

PROZESSE		
3 – Führung und Management	4 – Datengestützte Qualitätsentwicklung	ERGEBNISSE
3.1. Organisatorische Leitung Rahmen für Kooperation für die Lehrpersonen Verlässliche Abläufe Konferenzleitung Delegation von Aufgaben 3.2. Führungshandeln Pädagogische Führungsperson Problem- und Konfliktbearbeitung Förderung von Motivation und Engagement Reflexion und Feedback zum Führungshandeln 3. Personalentwicklung Fortbildungsplanung Berufliche Weiterentwicklung der Lehrpersonen Sesunderhaltung der Lehrpersonen 3.4 Kooperationen mit Partnern Einbeziehung der Erziehungsberechtigten Kooperation mit (Aus-)Bildungspartnern Regionale und überregionale Netzwerke Repräsentation der Schule Kooperation mit Unterstützungssystemen des Kultusbereichs	4.1. Grundlagen der Qualitätsentwicklung Pädagogische Grundsätze und Konzepte Strukturen und Abläufe 4.2. Ziele und Entwicklungsmaßnahmen Zielformulierung Maßnahmenfestlegung und Wirkungsüberprüfung 4.3. Datengewinnung Unterricht im Mittelpunkt Evaluationsplanung Evaluationsdurchführung 4.4. Datenanalyse und Datennut ung Analyse des Datenblatts Analyse von weiteren Kennzalien und Evaluationsergebnissen Ableitung neuer Zielsetzung n	A. Lern- und Bildungserfolge A. 1. Fachliche Kompetenzen A. 2. Überfachliche Kompetenzen A. 3. Persönlichkeitsbildung A. 4. Übergänge A. 5. Besondere Erfolge der Schule B. Bildungs-und Chancengerechtigkeit B. 1 Teilhabe an Bildung, Gesellschaft, Kom C. Zufriedenheit und Wohlbefinden C. 1. Zufriedenheit und Wohlbefinden der Schülerschaft C. 2. Arbeitszufriedenheit und Wohlbefinden der Schüleitung C. 3. Zufriedenheit der Erziehungsberechtigten mit der schulischen Arbeit C. 4. Zufriedenheit der externen Partner mit der schulischen Arbeit

(Quelle: https://ibbw-bw.de/Referenzrahmen, Stand 01/2023)

"Stark wie ein Baum (eine deutsche Eiche)?" oder elastisch wie ein Bambus ...



(Quelle: https://www.bambuswald.de)

... als Symbol für ausgeprägte Krisenkompetenz: "Resilienz" (lat. "resilire")

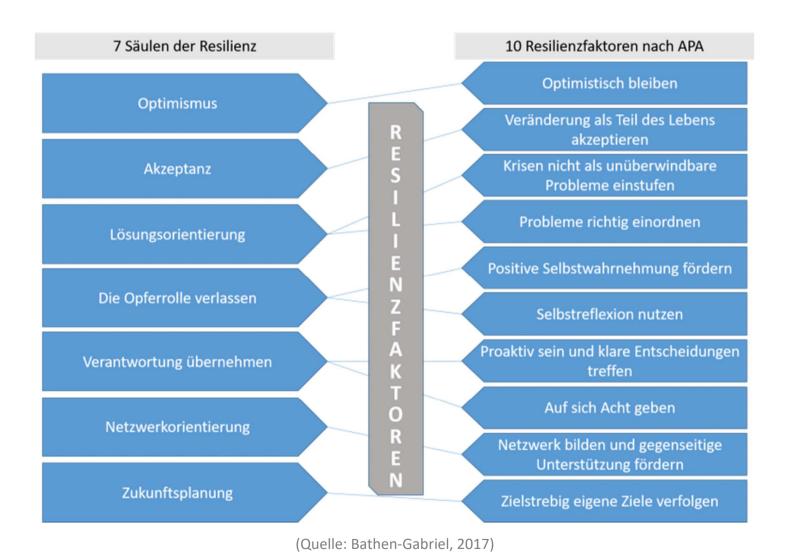
... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

... ein paar Grundlagen:

- seit den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts Thema in verschiedenen Wissenschaften
- federführend: Emmy Werner (Entwicklungspsychologin), Längsschnittstudie 700 Kinder
- flankierend mit Veränderung im Zugang zum Kranksein (s. WHO): von der Pathogenese zur Salutogenese; federführend: Aaron Antonovsky (Soziologe)
- Resilienzforschung: interdisziplinäre Erforschung von Faktoren, die Menschen in Krisen psychisch gesund erhalten haben
- verschiedene Modelle ("Resilienzsäulen", "Resilienzschlüssel", "Resilienzfaktoren" oder "Resilienzregenschirm" …) in Verwendung
- je nach Vereinigung und Schule andere Zugänge aber Einheitlichkeit in den Punkten:

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings



... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

Erkenntnisse ... und weitergedacht:

- ✓ Situationsbewertung (nicht Situation an sich) und Distanz wesentlich
- ✓ Ressourcenaktivierung wichtig, um authentische Lösungen zu finden
- ✓ Coping-Strategien durch die (neue) Erfahrung von Selbstwirksamkeit
- ✓ Resilienz durch kognitive Flexibilität und Fähigkeit zum Selbstmanagement
- ✓ Kohärenzgefühl stärken: Verstehbarkeit Handhabbarkeit Sinnhaftigkeit
- ✓ Resilienz nicht (mehr/nur) als Persönlichkeitsmerkmal, sondern trainierbar
- ✓ salutogenetische Führung: Wohlbefinden und Gesunderhaltung sind zentral

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

Resilienz ... in einem Satz:



- ... ist eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten ...
- ... ist die Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder danach schnell wiederherzustellen ...

(Quelle: Katharina Jakob, Geo Wissen)

... ist ein Prozess, bei dem Stress und Krisen bewältigt werden ...

(Quelle: Isabella Helmreich, LIR Mainz)

... im systemisch-lösungsorientierten Coaching:

- o Humanistisches Menschenbild: Hebammenkunst statt Beratung
- Pathologiefreiheit: Coaching ist keine Psychoanalyse/-therapie
- Systemischer Ansatz: die Lösung liegt im System/Menschen
- Neuroplastizität: Erlernbarkeit neuer Denk- und Handlungsmuster
- o Positives Denken: Vermeidung von Dichotomien und Dualismen
- Salutogenese: statt Problemtrance in die Lösungsorientierung
- o Empowerment: Selbstwirksamkeit stärkt das Selbstzutrauen

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

Mein Ansatz:



Thomas Hanstein

Selbstmanagement – mit Coachingtools

Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen

Tectum

2. Auflage, erweitert mit Tools zum Hybrid- und Naturcoaching Der Ratgeber wendet sich an Coachs und Klienten gleichermaßen: mit Tools aus der eigenen Coachingpraxis des Autors, Tipps zum weitergehenden Selbst-coaching oder auch zur Nachbereitung eines Coachingprozesses. Praktische Beispiele und anschauliche Visualisierungen empfohlener und weiterentwickelter Tools unterstützen methodisch und zielgerichtet das eigene Selbstmanagement.

Die Neuauflage reflektiert die Veränderungen in der Coachinglandschaft mit der Corona-Pandemie. Es finden sich neuartige Coaching-Formate: virtuelles und hybrides Coaching sowie Naturcoaching. Farbige Motive authentischer Hybrid- und Naturcoachingprozesse ergänzen die bisherigen Visualisierungen und leiten den Leser methodisch zum Selbstcoaching an.

Stimmen zur Erstauflage:

"Ein Schwerpunkt dieses Buche" ist die Innenwelterkundung. Es ist inst esondere für alle wichtig, die das Buch als ein en Weg zum Selbstcoaching nutzen möhten. Dieser Zusammenhang von bewusster Wann schmung der Außenwelt und inne er Achtsamkeit zieht sich als Ansatz durch das ganze Buch. Hier werden die Zentralen Grundlagen zum Verständnis des eigenen Selbsterlebens gelegt." (Prof. Dr. Erich Schäfer)

"Die verbindende Klammer aller beschriebenen Tools und Fallbeispiele ist der lösungsorientierte Ressourcenansatz. Das Buch lebt von der mehrperspektivischen Milieukompetenz des Autors und seinen Erfahrungen in ganz verschiedenen beruflichen und persönlichen Kontexten. Seine erkennbare Leidenschaft liegt in der Einzelbegleitung und Teamentwicklung. Hierfür werden in der Neuauflage innovative Möglichkeiten für hybride Formate und für das Naturcoaching erschlossen." (Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer)

Die Erstauflage war im März 2020 im "Coaching-Report"auf → Rang 1 der Coaching-literatur (Coaching-Magazin, 03/2020, S. 64).

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

... Konsequenzen:

- Selbstmanagement statt Regulation keine Bewertung durch den Coach
- Schritt 1: eigenen Ressourcen erkennen jeder Mensch besitzt welche!
- o Schritt 2: Ressourcen nutzbar machen Einbau in Coping-Strategien
- Schritt 3: Ressourcen nachhaltig pflegen erst jetzt Trainingsmodelle!
- o maßgeschneiderte Coachingtools je nach Anliegen, Situation, Klient/in
- o keine authentische Führung ohne Selbstführung und Selbstmanagement
- o Schwerpunkte sind: eigene Lebensthemen, Glaubenssätze, innere Muster

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

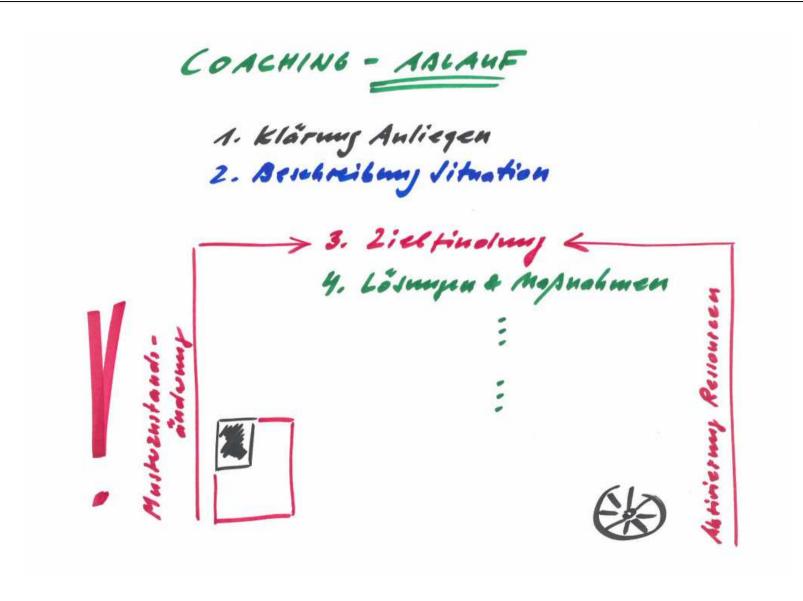
© Dr. Thomas Hanstein

Fallbeispiel Monika* (Deutsch-Lehrerin, 57 Jahre)

- > ... fühlte sich in der Pandemie fremdbestimmt, ihr fehlten Demokratie und Partizipation
- ... Unzufriedenheit als Ansatz (wertneutral als kluges Gefühl)
- > ... unkommentierte Vorgaben im Krisenmodus hatten ihre persönlichen Werte verletzt
- > ... Biografie-Coaching, Wiederentdeckung der inneren Freiheit: Hier drinnen war ich frei!
- > ... Perspektiven-Coaching: Orientierung an innerer Kernressource, Musteränderung und
- > ... Fokussierung/Klarheit: Ich bin auch in Corona immer mehr als mein äußeres Schicksal, nach dieser Zeit kommt wieder eine andere.

*) vgl. Aufsatz "Kollaps-Coaching" (Skript)

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings



... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

... und warum die Änderung der Denk- u. Handlungsmuster den Anfang bilden (sollten):

Definition Musterzustände

"Einheit von äußeren und inneren Faktoren mit einem spezifischen Zusammenspiel von körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Reaktionen."

(Quelle: Berg/Berninger-Schäfer, 2010, S. 19)

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

THOMAS HANSTEIN: SELBSTMANAGEN ANT - MIT COACHINGTOOLS

5	Coaching praktisch – auf dem Weg zum Selbsterleben
Se	lbstkonzept und Kongruenz: Was wir sind und was wir sein können
Ar	chetypen und innere Landschaft: Ihre inneren Mitspieler einladen 5
Vo	om Verhalten zur Handlung: Nur Reaktion macht noch keinen Menschen 59
En	nbodiment: Warum Ihr Körper schneller als Ihr Geist ist6
Re	essourcen und innere Bilder: Ihre Innenwelt als Wegweiser achten lernen 64
Se	lbstregulation: Weil Selbstkontrolle zu ungesunder Verdrängung führt 60
6	Coachingtools — Werkzeuge für ganzheitliches Selbstmanagement 69
Vo	om Ziel zur Umsetzung — eine Einleitung: Warum der "Rubikon" so steinig ist 69
In	terventionen: Den Schatten durchbrechen und neu sehen lernen7
Pa	radox intervenieren: Gezielte Durchkreuzung des Gewohnten
	ythologische Perspektiven: die Macht des Archaischen in sich nutzen
As	ketisches Zuhören: Vom Vorwurf zum Bedürfnis88
An	nkern: Nur wer Halt hat, strauchelt nicht
Ко	nfliktgeometrie: Was das Kreisen aus spitzen Dreiecken machen kann

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

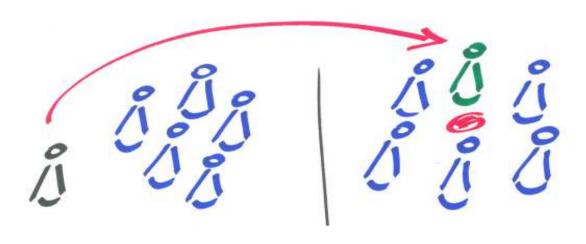
© Dr. Thomas Hanstein

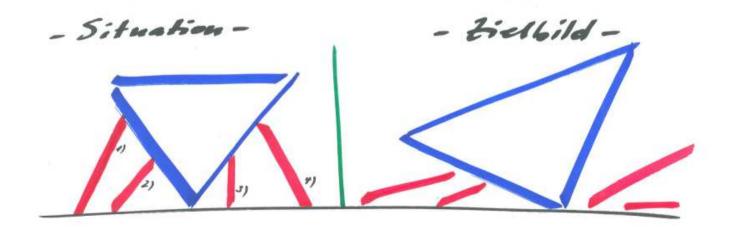
Märchenwelten: Auf Feen, Elfen und Schatten achten
Reframing: Neue Perspektive durch veränderten Kontext
Tetralemma: Weil es immer mehrere Möglichkeiten gibt12
Übergangsbrücke: Altes zurücklassen, Leichtes mitnehmen
Skaliertes Bewerten: Die Dinge in eine Ordnung bringen
Innere Teamaufstellung: Wer helfen kann und wer nur stören will14
Heldenreise: Von der Unbestechlichkeit des Weisen
Körperreise: Den Lieblingsort als Ressource mit sich führen
Identitätshaus: Tragende Säulen und gefährdete Bauteile
Systemaufstellung: Wie man sich Überblick verschafft
Komfortzonenarbeit: Vom Gewinn durch Herausforderungen
Ressourcenrad: Feste Speichen für bewegende Zeiten
Timeline: Zeit als Ordnungsprinzip zielgerichtet einsetzen
Wenn-Dann-Pläne: Die Kraft des Unbewussten nutzen
Ressourcenbaum: Kraftvoll gebaut von der Wurzel bis zur Krone

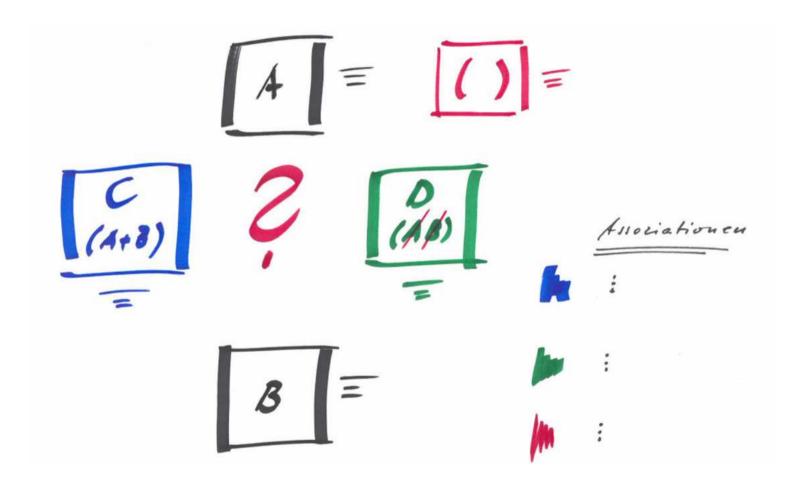
Fallbeispiele vgl. Literaturangabe Skript

Beispiele für Coachingtools (visualisiert):

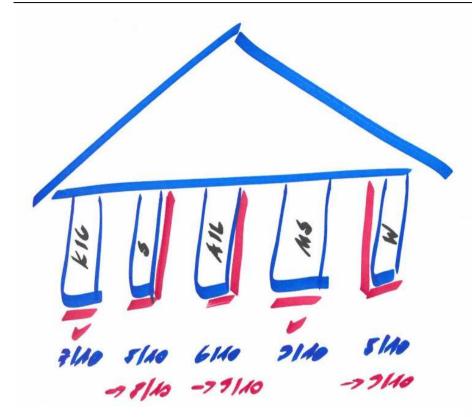
... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

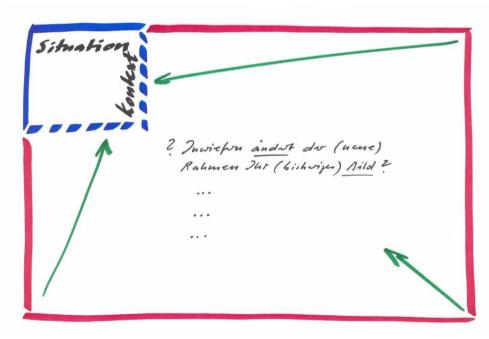






... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings





© Dr. Thomas Hanstein

"Der offne Tag ist Menschen hell mit Bildern ...



... wenn sich das Grün aus ebner Ferne zeiget."

Friedrich Hölderlin, *20. März 1770, in: Aussicht

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen ...

mit Naturbildern und Naturcoaching



Achtsamkeit = Haltung & Praxis



Ein Zugang über Stimmungsbilder und Alltagsgeräusche

"Als ein ungewohnter neuer Ansatz besonders empfehlenswert."

(Borromäus-Verein)

"Der Autor thematisiert die innere Achtsamkeit."

(Schwäbische Zeitung)

"Der Autor schafft es wunderbar, mich für Geräusche, die mich mitten im Alltag umgeben, zu sensibilisieren."

(Dankbarkeitsbotschafterin)

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

Hier finden Sie **Schwerpunkte** durch die Usability-Perspektive:



Hier finden Sie meine **Fachartikel** zum Thema:





... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

Hier gelangen Sie zu unseren Materialien:







... sowie zur **Umfrage:**



... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

Literatur -

die mich besonders inspiriert hat, vgl. die Quellenangaben in meinen Publikationen (siehe Skript, Homepage sowie die Quellenverzeichnisse in meinen Fachartikeln).

Insbesondere empfehle ich gern weiter (Aufzählung unvollständig):

- Arnold: *Ich lerne, also bin ich ...*
- Berg/Berninger-Schäfer: Die Kollegiale Coachingkonferenz ...
- Burow: Führen mit Wertschätzung...
- Helsper: Antinomien und Paradoxien im professionellen Handeln ...
- Herriger: Empowerment in der Sozialen Arbeit ...
- Keul: Resilienz als Verwundbarkeit ...
- Kuhl/Storch: Die Kraft aus dem Selbst ...
- Largo: Das passende Leben ...
- Reusser/Pauli: Berufsbezogene Überzeugungen ...
- Storch/Cantieni/Hüther/Tschacher: Embodiment ...
- Triebel: Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich? ...
- ...

... durch die Brille systemisch-lösungsorientierten Coachings

© Dr. Thomas Hanstein

Und m/ein Wunsch zum Schluss:

