
Glossar

Beziehungsohr Wer im Rahmen des von Schulz von Thun entwickelten „Vier-Ohren-Modells“ das Beziehungsohr geöffnet hat, versucht der Botschaft eines Senders den Gehalt abzurufen, den diese Aussage möglicherweise über ihn selbst impliziert. An einem Coaching-Prozess nehmen in der Regel zwei Beteiligte teil: der Coach, der den Prozess des Coachings führt, und der **Coachee**, welcher sich mit Anliegen, Sorgen, Fragestellungen an den Coach wendet. Den Begriff **Emotionaler Pool** habe ich selbst geprägt. Er ist ein Ausdruck für die emotionale Grundtonalität, in der wir aufwachsen, die uns maßgeblich prägt und die wir ein Leben lang unbewusst in uns tragen. Er ist letztendlich das emotionale Wasser, in dem wir schwimmen, und aus dem heraus wir unser Leben lang Begebenheiten wahrnehmen und interpretieren.

Feedback ist die bewusst eingeforderte oder absichtsvoll geäußerte Rückmeldung.

Flow bezeichnet den Zustand des totalen Versunkenseins in einer Tätigkeit. Wenn wir im Flow sind, vergessen wir Zeit und Raum um uns herum, werden eins mit der Beschäftigung, der wir nachgehen, und empfinden tiefste Befriedigung in und bei dem, was wir tun.

Kooperationskompetenzen umfassen alle Fähigkeiten, die uns dabei helfen, mit anderen im Allgemeinen gut klarzukommen und gemeinsam mit anderen im Speziellen Herausforderungen zu bewerkstelligen, die uns alleine nicht möglich sind.

Metablick-Kompetenz ist die Fähigkeit, Phänomene, Angelegenheiten, Entwicklungen „von oben“, aus der Vogelperspektive, zumindest aus einer weiteren Distanz als der alltäglichen zu betrachten. Die Metablick-Kompetenz

ermöglicht uns häufig, den Wald vor lauter Bäumen wieder zu sehen, die Sinnhaftigkeit von Geschehnissen in einen größeren Zusammenhang zu sortieren und entscheiden zu können, welche Dinge sich im Gesamtwerk unseres Lebens als sinnhaft erweisen oder nicht.

Neurolinguistisches Programmieren kurz NLP genannt, ist eine Erfolgstechnologie, die in den 70er-Jahren in den USA entwickelt wurde und deren Techniken in den Handwerkskoffer eines jeden Coaches gehören sowie in immer weitere Berufszweige Einzug halten. Die Grundthese des NLP ergibt sich aus ihrem Namen: Man geht davon aus, dass Menschen bestimmten Wahrnehmungs-, Reaktions- und Verhaltensprogrammen folgen, die sich im Wesentlichen sprachlich (linguistisch) und im Bereich der Sinneswahrnehmung (neurologisch) manifestieren. Wer in der Lage ist, seine erlernten Programme zu identifizieren, so die NLPler, kann diese auch mittels ganz bestimmter Übungen umprogrammieren.

Reflexion meint den Vorgang des Sich-selbst-Betrachtens und -Beobachtens. Zugleich denkt der Reflektierende über das nach, was er an sich wahrnimmt, und prüft, ob seine Denkmuster und/oder Verhaltensweisen hilfreich für sein Vorankommen sind. „Reflexion“ ist beinahe mehr „Lebenshaltung“ als bloße „Aktion“ und resultiert aus der Überzeugung, dass wir nachdenkend zu vielversprechenderen Wegen gelangen können. Das Wort **Resonanz** leitet sich von dem lateinischen *resonare* – „zurück klingen“ – ab und meint, dass die Dinge, die wir empfangen, wahrnehmen oder die uns passieren, immer mit uns selbst bzw. mit den Signalen, die wir ausgesandt haben, in Zusammenhang stehen. „Wie du in den Wald hineinrufst, so schallt es wieder hinaus“ ist ein Sprichwort, welches einen Teil des Resonanzprinzips wiedergibt. Wenn wir davon sprechen, dass wir „mit etwas in Resonanz gehen“, meinen wir aber noch etwas Umfassenderes, nämlich, dass uns ein Mensch, eine Verhaltensweise, ein Thema zunächst einmal in besonderer Weise auffällt – es kann uns gefallen oder auch abstoßen -, doch die Tatsache, dass wir es überhaupt wahrnehmen, zeigt, dass dieser Mensch, diese Verhaltensweise, dieses Thema uns auch in besonderer Weise angeht und mit uns zu tun hat.

ROWE – Results Only Work Environment ist ein Phänomen, mit dem sich Arbeitspsychologen mehr und mehr beschäftigen. In Anbetracht der medialen Möglichkeit, seine Arbeit in vielen Berufsfeldern überall und zu jeder beliebigen Zeit erledigen zu können sowie unter Berücksichtigung biorhythmischer

Besonderheiten der Arbeitnehmer, wird die Gestaltung von Arbeit in Zukunft wohl mehr und mehr darauf hinauslaufen, dass Ergebnisse zählen und nicht der zeitliche Rahmen und der Ort, innerhalb dessen und an dem eine Arbeit erledigt wurde.

Selbstführungskompetenzen umschließen alle Fähigkeiten, die uns dabei helfen, uns selbst in die Richtung der von uns formulierten Ziele zu führen. Wer das **Selbstkundgabeohr** geöffnet hat, prüft, was die Aussage eines Senders über den Sender selbst aussagt anstatt beispielsweise aktiv zu werden (Appell-Ohr), die Aussage persönlich zu nehmen (Beziehungs-Ohr) oder sie als rein sachliche Information zu verbuchen (Sach-Ohr).

Spiegelung ist die unabsichtliche und naturgemäß erfolgende Rückmeldung, die in engem Zusammenhang mit dem Resonanzprinzip steht. Der Gedanke des **Studium Generale** greift den Ansatz des humanistischen Bildungsideals auf und erinnert auch heute noch daran, dass es durchaus Sinn macht, über den Tellerrand hinauszublicken und sich als Student einer bestimmten Fachrichtung auch für ganz andere Disziplinen zu interessieren. Dahinter steckt das erstrebenswerte Ziel, seine Allgemeinbildung zu komplettieren und die Fachkompetenz auch durch das Üben ganz anderer Perspektiven zu verbessern.

wingwave®-Coaching ist eine neurologische Variante des Kurzzeit-Coachings. Es wurde in Anlehnung an das körpereigene Stressverarbeitungssystem der Rapid-Eye-Movement-Phasen entwickelt und ursprünglich in der Behandlung von Traumapatienten eingesetzt. Inzwischen hat es sich zu einer anerkannten Coaching-Methode entwickelt, die zur Auflösung von – unter anderem – irrationalen Ängsten und Verhaltensblockaden eingesetzt wird.

Literatur

- Adams, J (2004) Think! Einfach genial denken lernen. Econ, Berlin
- Augstein, R (Hrsg.) (2015) Richtig scheitern. Der Spiegel Wissen 1/2015
- Beck, K (2014) Kommunikationswissenschaft. 3. überarbeitete Auflage. UTB, Stuttgart
- Bender, S (2014) Paul Watzlawick über menschliche Kommunikation. <http://www.paulwatzlawick.de/index.html>. Zugegriffen: 15.04.2015
- Benien, K (2005) Schwierige Gespräche führen. 3. Auflage. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg
- Berne, E (2002) Spiele der Erwachsenen. 14. Auflage. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg
- Berne, E (2012) Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben? 22. Auflage. Fischer Taschenbuch, Frankfurt am Main
- Besser-Siegmund, C/Siegmund, H (2010) wingwave-Coaching: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Junfermann, Paderborn
- Blanchard, K/Carew, D/Parisi-Carew, E (2008) Der Minuten Manager schult Hochleistungsteams. 2. Auflage. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg
- Borbonus, R (2011) Respekt – Wie Sie Ansehen bei Freund und Feind gewinnen. Econ, Berlin
- Bruch, H/Vogel, B (2008) Die Philosophie der Nummer Eins. Harvard Business Manager Juni 2008, S. 33–42
- Bundesagentur für Arbeit (2013) Gute Bildung – gute Chancen, Der Arbeitsmarkt für Akademikerinnen und Akademiker in Deutschland. Nürnberg. <http://statistik.arbeitsagentur.de/Statischer-Content/Arbeitsmarktberichte/Akademiker/generische-Publikationen/Broschuere-Akademiker-2013.pdf>. Zugegriffen: 15.03.2015
- Corssen, J (2004) Der Selbst-Entwickler. Das Corssen Seminar. Beust, Wiesbaden
- Covey, S R (2014) Die 7 Wege zur Effektivität. 29. erweiterte und überarbeitete Neuauflage, Gabal, Offenbach
- Csikszentmihalyi, M (2014) Flow: Das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta, Stuttgart
- Dietz, A (2013) Gesundes Kommunizieren. BusinessVillage, Göttingen
- Eppelsheim, P (2007) Der Charme der Vielfalt – Unternehmen entdecken die Toleranz. <http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/arbeitswelt/unternehmenskultur-der-charme-der-vielfalt-1411868.html>. Zugegriffen: 15.04.2015
- Faller, H (o. J.) Die Grand Tour des Adels. <http://www.grand-tour-reise.de/grand-tour.html>. Zugegriffen: 26.04.2015

- Fehling, J (2014) Lehre, Abitur, Studium – Mit diesen Abschlüssen ist der Weg zur Million frei. Focus online. http://www.focus.de/finanzen/karriere/ausbildung-abitur-studium-lebenseinkommen-im-vergleich-mit-einem-studium-ist-der-weg-zur-millionen-frei_id_3573693.html. Zugegriffen: 15.03.2015
- Frädrich, S (2011) Das Günter-Prinzip – So motivieren Sie Ihren inneren Schweinehund. Gabal, Offenbach
- Franckh, P (2008) Das Gesetz der Resonanz. Koha, Burgrain
- Franken, S (2015) Personal: Diversity Management. Springer Gabler, Wiesbaden
- Frei, I u. T (2011) Das Lebensspiel – Die Regeln verstehen, anwenden und – gewinnen. Arkana, München
- Gardner, H/Hatch, T (1989) Multiple Intelligences go to school: The Theory in Practice. Educational Researcher Vol. 18. No. 8 (Nov. 1989) S. 4–10
- Gay, F (2006) Das DISG® Persönlichkeits-Profil. 34. Auflage. Persolog, Remchingen
- Goleman, D (1997) Emotionale Intelligenz. Deutscher Taschenbuch Verlag, München
- Goleman, D (1999) EQ2 – Der Erfolgsquotient. Carl Hanser, München
- Goleman, D (2003) Kreativität entdecken. 3. Auflage. Deutscher Taschenbuch Verlag, München
- Goleman, D/Kreissl, R (2008) Soziale Intelligenz. Verlagsgruppe Droemer & Knauer, München
- Haag, S (2012) NLP – Eine Einführung. 9. Auflage. Schirmer, Darmstadt
- Haerdle, B (2014) Rätselhafte Studienabbrecher: Plötzlich waren sie nicht mehr da. <http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/studienabbrecher-in-der-statistik-wie-viele-bleiben-a-988295.html>. Zugegriffen: 16.03.2015
- Harris, T A (1975) Ich bin o.k., Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können. Eine Einführung in die Transaktionsanalyse. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg
- Herrmann, A (2009) Der Känguru-Effekt: Mit Riesensprüngen studieren und dabei fröhlich bleiben. Uni-Edition, Berlin
- Hesse, J/Schrader H C (2012) Mit der optimalen Bewerbung zum erfolgreichen Berufseinstieg. Stark Verlagsgesellschaft, Hallbergmoos
- Hesse, J/Schrader, H C (2013) Persönlichkeitstests. Stark Verlagsgesellschaft mbH, Hallbergmoos
- Hesse, J/Schrader H C (2013) Schriftliche Bewerbung. Stark Verlagsgesellschaft, Hallbergmoos
- Hesse, J/Schrader H C (2015) Das große Hesse/Schrader – Bewerbungshandbuch. Stark Verlagsgesellschaft, Hallbergmoos
- Hoch, D (2014) Aufschieberitis: Die Volkskrankheit Nr. 1. tredition, Hamburg
- Hoffman Seminar (2015) Über das Hoffman Seminar. <http://www.hoffman-seminar.de/ueber-das-hoffman-seminar.html>. Zugegriffen: 18.03.2015
- Hofmann, E/Löhle, M (2012) Erfolgreich Lernen: Effiziente Lern- und Arbeitsstrategien für Schule, Studium und Beruf. Hogrefe, Göttingen
- Horx, M (2014) Das Megatrend-Prinzip – Wie die Welt von morgen entsteht. Pantheon, München
- Hübner-Weinhold, M (2015) So verschaffen Sie sich mehr Respekt. <http://www.abendblatt.de/wirtschaft/karriere/article125103908/So-verschaffen-Sie-sich-mehr-Respekt.html>. Zugegriffen: 14.04.2015
- Kersting, R/Appenzeller, P (Hrsg.) (2012) Endlich Studium!: Das Handbuch für die beste Zeit deines Lebens. R.A.P. Presse Verlag Werbung, Stegen-Eschbach

- Klenke, K (2014) Studieren kann man lernen: Mit weniger Mühe zu mehr Erfolg. 2. Auflage. Springer Gabler, Wiesbaden
- Kofman, F (2005) Meta-Management – Der neue Weg zu einer effektiven Führung. Kamphausen, Bielefeld
- Kopetzky, S (2004) Grand Tour: oder die Nacht der großen Complication. btb Taschenbücher im Goldmann Verlag, München
- Kreller, A (2014) Soll der Staat die Arbeitszeit begrenzen? Brand eins – Wirtschaftsmagazin. 16 Jg. 05/2014, S. 12–13
- Krengel, M (2012) Der Studi-Survival-Guide: Erfolgreich und gelassen durchs Studium. Uni-Edition, Berlin
- Krengel, M (2012) Bestnote: Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren. Eazybooks, Berlin
- Leutloff, J (2013) (Leitung Redaktion) <http://www.hauptsache-bildung.de/2013/bachelor-und-master-studium-anzahl-der-studiengaenge-in-deutschland-im-wintersemester-201213/>. Zugegriffen: 07.02.2015
- Malik, F (2014) Führen Leisten Leben – Wirksames Management für eine neue Zeit. Campus, Frankfurt am Main
- Matchar, E (2012) How those spoiled millennials will make the workplace better for everyone. http://www.washingtonpost.com/opinions/how-those-spoiled-millennials-will-make-the-workplace-better-for-everyone/2012/08/16/814af692-d5d8-11e1-a0cc-8954acd5f90c_story.html. Zugegriffen: 23.02.2015
- Medina, J (2009) Gehirn und Erfolg – 12 Regeln für Schule, Beruf und Alltag. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg
- Middelhoff, P/Schmergal, C/Schrep, B (2014) Im Unruhestand. <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-127078968.html>. Zugegriffen: 26.01.2015
- MSA Motivation Systems GmbH (2014) MSA – Emotionale Intelligenz für Business, Sinn und Selbst. <http://www.msaprofil.com/>. Zugegriffen: 27.03.2015
- Münchhausen, M von (2006) So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund – Vom ärgsten Feind zum besten Freund. 6. durchgesehene und ergänzte Auflage. Campus, Frankfurt am Main
- Musall, B/Pieper, D (2014) Leben in der Kribbelzone (Ein Interview mit Herbert Renz-Polster) Der Spiegel Wissen1/2014 – Entspannte Eltern, starke Kinder, S. 12–19
- Pörksen, B/Schulz von Thun, F (2014) Kommunikation als Lebenskunst – Philosophie und Praxis des Miteinander-Redens. Carl-Auer, Heidelberg
- Przybilla, O/Ramelsberger, A (2010) Auf Schwänzer-Jagd. <http://www.sueddeutsche.de/karriere/vorgezogene-schulferien-auf-schwaenzer-jagd-1.596714>. Zugegriffen: 22.04.2015
- Rosenberg, M (2010) Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens. 9. Auflage. Junfermann, Paderborn
- Schache, R (2011) Die 7 Schleier vor der Wahrheit. Wilhelm Goldmann, München
- Schache, R (2013) Der geheime Plan Ihres Lebens. Wilhelm Goldmann, München
- Schipper, L (2014): „Roboter bleiben herzlos und fleißig“ – Technikforscher Carl Benedikt Frey sagt, wie Roboter die Welt aufräumen und warum wir Grundschulern besser Programmieren beibringen. Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, Nr. 17, 27.04.2014, (Wirtschaft)
- Schmidt-Tanger, M (2009) Charisma-Coaching: Von der Ausstrahlungskraft zur Anziehungskraft. Junfermann, Paderborn

- Schulz von Thun, F (2007) *Miteinander reden: Fragen und Antworten*. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg
- Schulz von Thun, F (2010) *Miteinander reden: 1 – Störungen und Klärungen*. 48. Auflage. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg
- Schulz von Thun, F (2013) *Miteinander reden: 3 – Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation*. 23. Auflage. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg
- Schulz von Thun, F (2014) *Miteinander reden 1–4: Störungen und Klärungen. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Fragen und Antworten*. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg
- Schulz von Thun, F/Ruppel, J/Stratmann, R (2009) *Miteinander reden: Kommunikationspsychologie für Führungskräfte*. 10. Auflage. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg
- Schwarz, A/Schweppe, R (2009) *NLP Praxis*. 4. Auflage. Südwest, München
- Schwinghammer, H (2014) *Der neue Taschen-Knigge – Gute Umgangsformen in jeder Lebenslage*. 2. Auflage. Mankau, Murnau a. Staffelsee
- Stewart, I/Joines, V (2000) *Einführung in die Transaktionsanalyse*. 12. Auflage. Herder, München
- Stopp, U (2007) *Praktische Betriebspsychologie*. 14. Auflage. Expert, Renningen
- Trenkamp, O (2011) *Ausgebrannte Studenten – Lost in Perfection*. <http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/ausgebrannte-studenten-lost-in-perfection-a-741692.html>. Zugegriffen: 07.02.2015
- Trentmann, N (2012) *Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bedauern*. <http://www.welt.de/vermischtes/article13851651/Fuenf-Dinge-die-Sterbende-am-meisten-bedauern.html>. Zugegriffen: 21.03.2015
- Watzlawick, P (2011) *Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien*. 12. unveränderte Auflage. Hans Huber, Bern
- Wiedeking, W (2007) *Anders ist besser: Ein Versuch über neue Wege in Wirtschaft und Politik*. 6. Auflage. Piper, München
- Windhausen, C/Reifferscheidt, B-R (2012) *Das flüssige Ich – Führung beginnt mit Selbstführung*. Kindle Edition, Books on demand
- Wolter, A (2014) *Eigendynamik und Irreversibilität der Hochschulexpansion. Die Entwicklung der Beteiligung an Hochschulbildung in Deutschland*. http://www.boeckler.de/im-puls_2014_07_4-5.pdf. Zugegriffen: 07.02.2015
- Zurhorst, E-M (2011) *ida – Die Lösung liegt in dir*. 4. Auflage. Arkana, München