

# Spis treści

*Podziękowania* 9  
*Autorzy studiów przypadku* 11  
*Wstęp* 13

**Przewodnik w Twojej podróży** 15

**CZĘŚĆ PIERWSZA ZASADY** 17

---

## **1 Uniwersalny język systemów** 19

Porządek rzeczy 20  
Od jednostki i zespołu do systemu 21  
Zdrowie organizacji 22  
Przywódstwo systemowe 25  
Zasada uznania 26  
Ukryte siły w systemie 29  
Organizujące zasady w działaniu 40  
Poruszanie się w polu 41

## **2 Powrót do początku – źródła i definicje** 45

Systemy oraz siły, które je podtrzymują 45  
Konstelacje 46  
Coaching systemowy 47  
Źródła tej metody 48  
Doświadczenie warsztatów 48  
Konstelacje coachingowe 50

## **3 Teraz jest ten czas** 53

Korzyści wynikające ze stosowania podejścia systemowego 53  
Przesłanie z systemu 55  
    Zawiłe lub niejasne problemy 55  
    Dużo szczegółów i/lub długa historia 55  
    Inne „sygnały systemu” 55  
    Tworzenie planu działania 56

Diagnoza	57
Odnalezienie miejsca	57
Uznanie	57
Relacje	58
Komunikacja	58
Opuszczanie i dołączanie do systemu	58
Pozyskiwanie zasobów	58
Rozwój	59
Rozwiązania	59
Przeciwwskazania	59
Czas konstelacji	60

#### **4 W stronę systemu 63**

Coaching uwzględniający system	63
Wewnętrzna orientacja coacha	63
Odsuń się – niech system będzie najważniejszy	64
Daj wszystkiemu miejsce	65
Uznaj prawdę	65
Pozwól, by Twoje ciało zabrało głos	66
Uwolnij się od historii	66
Nie musisz wiedzieć wszystkiego	67
Sięgaj po rozwiązania zamiast po cele	67
By pomóc, bądź przydatny	67
Pracuj nad sobą i przyjrzyj się własnemu systemowi	68
Pamiętaj o systemie rodzinnym	68

### **CZĘŚĆ DRUGA ĆWICZENIA 71**

---

#### **Zaproszenie – ćwiczenie praktyczne 73**

Mapa Twojego systemu	73
Mapa Twojej relacji z zawodem coacha	74
Tworzenie mapy systemu relacji	74

#### **5 Tworzenie mapy 77**

Rozpoczęcie	77
Otrzymywanie pozwolenia na pracę	77
Przejsięcie do pierwszego etapu	78
Wywiad	78
Tworzenie mapy	79
Zamknięcie	81
Od tworzenia mapy do konstelacji	82
Główne procesy	83

Ruch 83  
Zdania – język systemu 85  
Pokłon 91

## 6 **Żywe mapy** 95

Dostrzeganie wzorców 95  
Objaśnianie dynamik 96  
Dążenie do rozwiązania 96  
Coaching w trzech wymiarach 97  
Model wspierający Twoją praktykę 97

## **Odpowiedzi na pytania (część A)** 101

## **CZĘŚĆ TRZECIA ZASTOSOWANIE** 127

---

## 7 **Od stołu do warsztatów – zasady i praktyka** 129

Zastosowanie w sesjach indywidualnych 129  
Tworzenie chemii 129  
Ustalanie planu 131  
Dołączanie i odchodzenie 132  
Zastosowanie w coachingu rozwoju przywództwa 138  
Delegowanie zadań 138  
Informacja zwrotna 360 stopni 138  
Ustalanie celów 141  
Trudne rozmowy 143  
Zastosowanie w sesjach coachingowych z dwiema osobami 144  
Obciążone stanowiska 144  
Zastosowanie w sesjach trójstronnych 146  
Pozyskiwanie zasobów dla klientów w coachingu indywidualnym 147  
Integracja z innymi metodami pracy 152  
Coaching telefoniczny i przez VoIP 153  
Zastosowanie zespołowe 154  
Konstelacyjne ćwiczenia zespołowe 155  
Zespoły i konflikty 159  
Zastosowanie warsztatowe 161  
Warsztaty otwarte 162  
Warsztaty zamknięte 164  
Warsztaty dla wielu zespołów i dużych grup 168

## 8 **Trudne chwile** 175

Jak poradzić sobie z zablokowaniem 175

**9 Pogłębianie Twojej praktyki – ćwiczenia i zastosowanie 179**

Znaczniki na podłodze 179

Ręka kataleptyka 180

Więcej na temat reprezentantów 183

Zastosowanie w superwizji coachingowej 184

Superwizja 184

Superwizja, która daje wszystkiemu miejsce 186

**10 W stronę coacha 189**

Doświadczenie coachingu systemowego 189

Poza konstelacjami 192

**Odpowiedzi na pytania (część B) 195**

**11 Wzorce rodzinne 205**

Odkrywanie zasobów dostępnych w systemie rodzinnym 205

Najpierw napełnij siebie 205

Problemy z równowagą wymiany 211

System rodzinny Twoich klientów 212

Uwalnianie zasobów dostępnych w systemie rodzinnym 213

*Zaproszenie 218*

*Dodatek – zasoby i zalecana literatura 219*