



Liebe Leserinnen und Leser,

Ängste existieren nicht nur in Zeiten der Corona-Pandemie und im Angesicht ihrer wirtschaftlichen Folgen. Sie sind – sowohl im privaten als auch im arbeitsweltlichen Bereich – Teil des Lebens und können somit auch im Rahmen vieler Coaching-Anliegen von Bedeutung sein. Wie Coaches ihre Klienten ganz praktisch dabei unterstützen können, mit Ängsten umzugehen und diese zu hinterfragen, schildert Andrea Gutsfeld im Hauptbeitrag dieser Newsletter-Ausgabe.

An der Universität Erlangen-Nürnberg wird derzeit ein Forschungsprojekt durchgeführt, in dessen Rahmen die Wirksamkeit von Karriere-Coaching näher untersucht werden soll. Interessierte, die ein passendes Coaching-Anliegen einbringen können, sind aufgerufen, sich an dem Vorhaben zu beteiligen. Nähere Informationen finden Sie in den Coaching-News.

Ihr Dr. Christopher Rauen

	Angst erfolgreich coachen
	In eigener Sache: Coaching-Magazin 2/2020 – Texte online
	Wie man mit LinkedIn Coaching-Klienten gewinnt
	Coaching-News
	Rezensionen von Coaching-Büchern
	Neue Coaches in der Coach-Datenbank
	Coaching-Ausbildungen in den nächsten zwei Monaten
	Adressen & Impressum

Angst erfolgreich coachen

Von Andrea Gutsfeld

Ängste gehören zum Leben! In einer sich transformierenden Gesellschaft und globalisierten Welt gibt es ausreichend Anlässe für angstvolles Denken. Die aktuelle Corona-Pandemie macht das in ganz besonderem Maße deutlich. Angst erfolgreich zu coachen, bedeutet nicht, Ängste vollkommen zu verlieren. Das Maß macht, wie bei so vielen Dingen, den Unterschied.

Bei der Entstehung von Ängsten wirken viele Komponenten. In diesem Artikel werden ausschließlich die Auswirkungen von negativem Denken auf die Entstehung unverhältnismäßiger Ängste beschrieben. Es gibt einfache und effektive Übungen, mit denen Coaches ihre Klienten dabei unterstützen können, lähmende Ängste zu überwinden.

Neurowissenschaftliche Aspekte

Jeder einzelne ängstliche Gedanke ist eine gewachsene neuronale Verknüpfung. Je öfter ein Klient ängstlich denkt, desto stärker vernetzt sich sein Gehirn in die negative, ängstliche (Denk-)Richtung (Bernhardt, 2016). Dahinter steckt das naturwissenschaftliche Phänomen, dass neuronale Verbindungen den Weg des geringsten Widerstandes wählen, in dem Fall den der gewachsenen Verknüpfung. Dabei unterscheidet das Gehirn nicht zwischen „Angst vor einer Prüfung“, „Angst vor gravierenden Veränderungen“, „Angst vor Corona“ oder gar „Angst vor dem Tod“. Die dahinterstehenden neuronalen Mechanismen sind bei der Entstehung all dieser Ängste identisch.

Hier sei ausdrücklich darauf hingewiesen, dass schwere Angststörungen der professionellen Behandlung durch Psychotherapeuten und Psychiater bedürfen! Hier kann Coaching begleitend wertvoll sein, bedarf aber der Abstimmung mit dem behandelnden Arzt bzw. Therapeuten. Leichte bis mittelschwere Ängste können bei



Angst erfolgreich coachen

entsprechender Qualifizierung durchaus zum Tätigkeitsfeld von Coaches gehören.

Die große Gefahr liegt in der Einseitigkeit und Unverhältnismäßigkeit ängstlichen Denkens. Gepaart mit einem „zu viel Denken, Grübeln und Sorgen“ gerät Angst in der Folge zum dominierenden Aspekt der Emotionen. Das „Sich-Sorgen“ ist dabei zukunftsgerichtet: Ein Klient schildert diffuse Ängste wie z.B.: „Wenn ich meinen Job verliere, an Corona erkrankte, einen Fehler mache ..., dann *könnte* ... passieren“. Diese Ängste sind hochgradig spekulativ.

Im Gegensatz zum „Sich-Sorgen“ ist das Grübeln des Klienten vergangenheitsbezogen. Der Klient dreht sich dann gedanklich um verpasste Chancen, Äußerungen, Entscheidungen etc., auf die er keinen Einfluss mehr hat. Häufige Aussagen: „Hätte ich doch bloß nicht ... gesagt/getan/veranlasst, dann wäre jetzt alles besser/einfacher.“ Problematisch wird es für den Klienten, wenn sein destruktives Denken, Grübeln, negatives Bewerten eine Abwärtsspirale in die Angst zur Folge hat. Denn extrem ungute Gefühle zeigen ihre Wirkung. Der Klient fühlt sich körperlich schlecht. Sein Stimmungsbarometer sinkt. Das schlägt sich auf sein Verhalten nieder. Der Stresspegel steigt. Seine negativen Bilder und inneren Dialoge befeuern eine Kettenreaktion. Neuronal hinterlässt das Spuren. (Hansch, 2017)

Was Coaching bei Ängsten leisten kann

Coaches können ihre Klienten dabei unterstützen, **Zusammenhänge zwischen dem eigenen Denken und individuellem Angstempfinden zu verstehen**. Das Coaching kann dazu beitragen, dass der Klient die Realitäten, Fakten und Wahrscheinlichkeiten im Verhältnis zu eigenen Emotionen und Gedanken kritisch reflektiert, dysfunktio-

onale Kognitionen identifiziert und absurde Logiken entlarvt. Coaches sollten dissoziierendes und divergentes Denken anregen und den Klienten durch das Einnehmen verschiedener (Meta-)Perspektiven sein ängstliches Agieren „von außen, mit etwas Distanz“ betrachten lassen. Dabei geht es um das Fordern und Fördern seiner Entscheidung für eine bewusste Denkhaltung. Sie sollten ihre Klienten dabei unterstützen, den bisher betriebenen Zeit- und Energieaufwand für ängstliches Denken ab sofort für einen optimistischen Spirit zu verwenden.

Bitte stellen Sie sich folgendes Bild vor: Vor Ihrem inneren Auge blicken Sie auf eine rechteckige Rasenfläche. Die Rasenfläche steht in diesem Bild für ängstliches Denken. Der saftig, dunkelgrüne Rasen wurde von Ihnen gut gepflegt, gedüngt, gewässert. Er hat ein dichtes Wurzelwerk und kräftige Grashalme ausgebildet. Stellen Sie sich weiter vor, dass Sie mit einem Rasenmäher diagonal einmal quer über diese saftig-grüne Fläche mähen. Sie erkennen eine deutlich abgegrenzte Diagonale mit kurzem Rasen in frischem Grün. Diese Diagonale gilt im Beispiel als Synonym für einen angstfreien Gedanken, eine zaghafte neue neuronale Verknüpfung.

Wenn Sie nun ihren Rasenmäher wieder wegräumen, Sie die Lust verlieren oder es Ihnen zu anstrengend wird, passiert folgendes: Innerhalb kürzester Zeit wächst der Rasen nach. Verstärkt durch äußere Einflüsse wie einem leichten Landregen und Temperaturen deutlich über null Grad (Stellvertreter für zu viel ängstliches Denken, Informationsflut, panikschürende Berichterstattung ...) wächst der Rasen rasant und Sie werden in wenigen Tagen die gemähte Diagonale nicht mehr erkennen. Der Rasen ist nachgewachsen. Genau so, wie Ihr Rasen einen regelmäßigen Schnitt braucht, benötigt neues, angstfreies Denken Übung und Wiederholung.

Eingeübte, **ängstliche Denkmuster gilt es zu unterbrechen** und Gegenimpulse zu setzen. Die Arbeit mit allen Sinnen hilft, die Kettenreaktion der Angst zu stoppen. Je mehr Sinne und Details mit dem Klienten beim gedanklichen Vorwegnehmen von Angstfreiheit einbezogen werden, desto schneller findet eine neue, positivere, optimistischere neuronale Vernetzung statt.

Die Gedanken, mit denen der Klient einschläft, wirken in den REM-Schlafphasen weiter und bilden auch dann noch neue Synapsen aus (Bernhardt, 2016). Es ist also empfehlenswert, den Klienten zu bitten, mit positiven, optimistischen Gedanken und guten Gefühlen einzuschlafen und sich folgende Fragen zu beantworten: Wie fühlt sich Freude/Angstfreiheit an? Wonach schmeckt Glück/Zufriedenheit? Wie riecht ein Erfolgserlebnis? Damit kann der Klient im Optimalfall ein „neuronales Feuerwerk“ auslösen, das sehr bald zu neuen neuronalen Verknüpfungen führt.

Das Erleben von Unsicherheiten und (exzessiven) Ängsten raubt wertvolle Energie. Die selektive und oft negative Wahrnehmung der eigenen Person zerstört wichtiges Selbstbewusstsein. Deshalb sollten Coaches alles dafür tun, das **Selbstvertrauen ängstlicher Klienten zu stärken**, indem sie den Fokus auf Lebensleistungen, Erfolge und erreichte Ziele richten. Coaches können zu diesem Zweck mit ihren Klienten wertschätzende Selbstäußerungen einüben und sie angstbewältigende Gedanken formulieren lassen. Das Erarbeiten von Perspektiven und Aktivieren positiv-motivationaler Ziele bietet sich ebenfalls an. Individuelle Ressourcen und Handlungsfähigkeiten werden auf diesem Wege verstärkt. Und vor allem: Coaches sollten ihre Klienten darin bestärken, großzügig zu sich selbst zu sein, sich weniger kritisch zu betrachten. Hier sind Coaches als wertvolle, neutrale Feedback-Geber gefragt.



Angst erfolgreich coachen

Mit gezielten Interventionen ist es Klienten neuronal möglich, neue, angstfreie Verknüpfungen „anzulegen“. Damit können Coaches wesentlich zu einem erfüllteren und zufriedeneren Leben ihrer Klienten beitragen.

Wenn das Thema Angst im Coaching-Prozess verdeckt oder offen eine Rolle spielt, ist es hilfreich, ein **Gespür für die Ausprägung vorhandener Ängste** zu erlangen. Zum einen ist es für Coaches wichtig, herauszufinden, ob es noch ihr Tätigkeitsfeld ist oder ob sie an einen Therapeuten verweisen müssen. Drei Angstfragebögen zur Einschätzung sind auf <http://angst-auskunft.de> unter dem Stichwort „Angst-Tests“ zu finden. Zum anderen zeigt die Erfahrung: Je länger, stärker und lähmender ängstliche Gedanken sind, desto größer muss der Reiz sein, um die destruktiven Denkmuster zu unterbrechen und umso wichtiger werden Doppel- und Mehrfachinterventionen.

Manchmal erfordert es den ganzen Willen, sich dem Reflex der Angst zu entziehen, ihr nicht nachzugeben und standfest zu bleiben. Das gelingt – gerade in Krisenzeiten wie der aktuellen Corona-Pandemie, aber auch im „nor-

malen Alltag“ – mal mehr, mal weniger. Hier können Coaches bereichernde Dienste leisten, indem sie ...

- auf die Wirkmechanismen von Denken und Angst verweisen,
- Ängste thematisieren,
- Selbstbewusstsein stärken und
- eine bewusste Denkhaltung fördern.

Damit das gelingen kann, braucht es vor allem eines: Vertrauen, und zwar ...

- Vertrauen in die Coach-Klient-Beziehung,
- Vertrauen des Klienten in die eigenen Kompetenzen und Möglichkeiten,
- Vertrauen, dass immer irgendwo irgendjemand ist, der hilft und
- Vertrauen, dass wieder bessere Zeiten kommen.

Abschließende Empfehlung

Legen Sie sich Telefonnummern (Telefonseelsorge, Krisentelefone ...), Flyer (von Psychologen, Psychiatrischen Institutsambulanzen ...), Link-Listen (Zentrale Informationsbörse Psychotherapie ...) etc. bereit. Schon vor Corona

waren Therapieplätze knapp und mit langen Wartezeiten verknüpft. Über die zentrale Informationsbörse Psychotherapie finden Sie bzw. Ihre Klienten Therapieplätze und Therapeuten. Sollten Sie einmal in die Situation gelangen, dass akute Hilfe nötig ist, dann sind die Psychiatrischen Institutsambulanzen die richtige Anlaufstelle für Ihre Klienten. Diese dürfen niemanden „zurückweisen“.

Literatur

Bernhardt, Klaus (2016). *Panikattacken und andere Angststörungen loswerden. Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen.* München: Ariston.

Hansch, Dietmar (2017). *Angst selbst bewältigen. Das Praxisbuch. Die Synergie-Methode entwickelt aus der aktuellen Angstforschung.* München: Knauer.

Die Autorin

Andrea Gutsfeld, binnovativ®, ist auf professionelles Business-Coaching spezialisiert. Schwerpunkt ihrer Arbeit sind die Durchführung von Training und Coaching rund um die Themen „Führungskompetenz und Führungspersönlichkeit mit kreativen Tools aufbauen“. Ihr Spezialgebiet: Angst erfolgreich coachen. Aktuelle Buchveröffentlichung: Gutsfeld, Andrea (2020). *Angst erfolgreich coachen – Handbuch für Coaches und Führungskräfte.* Norderstedt: Books on Demand.

<https://www.binnovativ.de>



In eigener Sache: Coaching-Magazin 2/2020 – Texte online

Auf der [Homepage des Coaching-Magazins](#) finden Sie jetzt zahlreiche neue Inhalte der aktuellen Ausgabe 2/2020 sowie viele News aus der Coaching-Branche. Im Interview wird diesmal Violeta Mikić vorgestellt. Das Interview (sowie zahlreiche weitere Artikel) können Sie bereits [jetzt online lesen](#).



Weitere Inhalte der [aktuellen Ausgabe](#) sind:

+++ **Wissen kompakt:** RAUEN Coaching-Marktanalyse. Übersicht ausgewählter Ergebnisse: Zielgruppen und Honorare

+++ **Interview** mit Violeta Mikić

+++ **Konzeption:** Synergetisches Prozessmanagement. Bedingungen für Selbstorganisation im Coaching fördern und gestalten

+++ **Konzeption:** Intensive Personality Development. Adaption der Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapie im Coaching

+++ **Praxis:** Agile Führung und Coaching. Den eigenen Führungsstil hinterfragen und erweitern

+++ **FAQ:** Fragen an Dr. med. Wolfgang Krahe & Heinz-Jürgen Weigt

+++ **Spotlight:** Führung der Zukunft. Was bedeutet das für Business-Coaching?

+++ **Coaching-Tool:** Der Baum der Entwicklung

+++ **Bad Practice:** Auf das „Wie“ kommt es an. Weshalb Verkauf im

Coaching-Kontext anderen Regeln folgen sollte

+++ **Wissenschaft:** Der Aha-Moment im Coaching. Augenblicke der Einsicht aus Perspektive der Neurowissenschaft

+++ **Philosophie/Ethik:** Coach-Auswahl: Worauf sollten Klienten achten? Orientierungshilfen und Schritte der Aufklärung

+++ **Rezensionen** Coaching-Literatur

+++ **Humor:** Konflikt-Coaching

Möchten Sie die Artikel der aktuellen Ausgabe 2/2020 des Coaching-Magazins lesen?

Eine [Auswahl der Beiträge](#) können Sie [bereits jetzt kostenfrei lesen](#). Möchten Sie alle Texte lesen, so können Sie das Coaching-Magazin als [Einzelheft](#) beziehen oder [abonnieren](#) (z.B. im Rahmen eines „Digital Abos“: Lesen Sie alle Texte bequem auf unserer Homepage und laden Sie sich die Ausgabe als PDF-Dokument herunter).

Übersicht zur aktuellen Ausgabe:

<https://www.coaching-magazin.de/ausgaben/2020/ausgabe-2>



Wie man mit LinkedIn Coaching-Klienten gewinnt

Unter Coaching-Magazin Online können Sie ab sofort einen Beitrag zum Thema „Wie man mit LinkedIn Coaching-Klienten gewinnt. Tipps für Coaches“ von Cécile Jemmett lesen:

Soziale Medien bieten Coaches vielseitige Möglichkeiten, um mehr Sichtbarkeit am Markt zu bekommen und potenzielle Kunden gezielt anzusprechen. In letzter Zeit hat dabei besonders das Karrierenetzwerk LinkedIn an Bedeutung gewonnen und wird von Coaches zunehmend als Akquisetool genutzt. Was ist beim Anlegen und Optimieren eines LinkedIn-Profiles zu beachten?

Wie erreicht man die richtigen Leute, sprich potenzielle Klienten? Im Folgenden finden Sie Tipps und Empfehlungen.

LinkedIn entwickelt sich auch in Deutschland zum wichtigsten sozialen Business- und Karrierenetzwerk. Das bedeutet: Auch für Coaches wird LinkedIn immer wichtiger – fast noch wichtiger als die eigene Webseite. ...

[Hier weiterlesen.](#)

Ebenfalls ab sofort unter Coaching-Magazin Online: **Ein Text zum Thema „Meditation im Business-Coaching.**

Wie sich Meditation im Business-Coaching integrieren lässt“ von Axel Kühnle:

Die Vorteile der Meditation für Führungskräfte und Mitarbeitende werden zunehmend durch empirische Forschung bestätigt. Meditation wird immer häufiger eingesetzt, um Stress zu bewältigen, die kognitive Leistung zu steigern, den strategischen Fokus aufrechtzuerhalten und die emotionale Intelligenz zu fördern.

[Hier weiterlesen.](#)

Den Text „Wie man mit LinkedIn Coaching-Klienten gewinnt“ hier weiterlesen:

<https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/linkedin-fuer-coaches>

Den Text „Meditation im Business-Coaching“ hier weiterlesen:

<https://www.coaching-magazin.de/tools-methoden/meditation-im-business-coaching>



Coaching-News

Klicken Sie auf einen der folgenden Links, um sich mit RAUEN Coaching zu vernetzen und um über aktuelle Coaching-News informiert zu werden:

Twitter: <https://www.rauen.de/twitter/>

Facebook: <https://www.rauen.de/facebook/>

Xing: <https://www.rauen.de/xing/>

LinkedIn: <https://www.rauen.de/linkedin/>

Instagram: https://www.instagram.com/rauen_coaching/

Pinterest: <https://www.pinterest.de/coachingmagazin/>

Youtube: <https://www.youtube.com/user/coachmediathek>

Redaktion:

David Ebermann (de)

Alexandra Plath (ap)

Dawid Barczynski (db)

E-Mail: redaktion@rauen.de

Alle Coaching-News finden Sie online unter folgender Adresse:

<https://www.coaching-magazin.de/news>

Studienaufruf: Wirksamkeit von Karriere-Coaching

Im Zuge einer Masterarbeit an der Universität Erlangen-Nürnberg soll die Wirksamkeit von Karriere-Coaching näher untersucht werden. Interessierte sind derzeit zur Teilnahme an einer Studie aufgerufen.

Mit ihrer derzeit am Lehrstuhl für Psychologie (insbesondere Wirtschafts- und Sozialpsychologie) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg durchgeführten Masterarbeit widmet sich Studentin Lena Gebhardt der Wirksamkeit von Karriere-Coaching. In diesem Rahmen wird eine virtuelle Interventionsstudie durchgeführt, an der sich alle Interessierten, die im erwerbsfähigen Alter sind und ein entsprechendes Coaching-Anliegen mitbringen, voraussichtlich bis Ende Juni beteiligen können.

Dies umfasst die Chance, kostenlos an einem eigens für dieses Projekt von Psychologen und Coaches entwickelten (virtuellen) Coaching-Erstgespräch teilzunehmen, teilt Gebhardt mit. Ziel des Gesprächs ist es, für mehr Klarheit über berufliche Ziele, Ideen und Träume zu sorgen und bei deren Umsetzung zu helfen. Voraussetzung hierfür ist die Beantwortung von einigen Fragen rund um Karriere und Karrierepläne vor und nach der Intervention, ergänzt die Studentin. Der zeitliche Ablauf stellt sich wie folgt dar:

- Beantwortung eines Online-Fragebogens (Anliegenklärung, Dauer: ca. 15 Minuten)
- Möglichkeit eines kostenfreien **virtuellen** Karriere-Coaching-Erstgesprächs ohne direkten Kontakt zu einem Coach einen Tag nach Beantwortung des ersten Fragebogens (Intervention, Dauer bis zu 1,5 Stunden)
- Teilnahme am finalen Online-Fragebogen ca. drei Wochen nach der Intervention (Evaluation, Dauer: ca. 15 Minuten)

Alle erhobenen Angaben werden anonym und vertraulich behandelt, versichert Gebhardt. Als Dankeschön für ihre Teilnahme werde allen Probanden im Anschluss unentgeltlich „eine klassische Coaching-Übung zur Verfügung gestellt“. (de)

Weitere Informationen und Fragebogen

<https://www.unipark.de/uc/anliegenklaerung/>

Coach informiert über psychologische Hintergründe von Verschwörungstheorien

Welche psychologischen Hintergründe begünstigen Empfänglichkeit für Verschwörungstheorien? Coach Klaus Eidenschink geht dieser Frage in einem aktuellen, frei abrufbaren Artikel auf den Grund.

Im Kontext der Corona-Pandemie treten derzeit Verschwörungstheorien zutage. So abstrus diese auch sind, so fest scheinen deren Anhänger von ihnen überzeugt. In seinem [Artikel](#) „Sagt die Wahrheit! Anmerkungen zum psychologischen Hintergrund von Verschwörungstheorien“ geht Coach



Coaching-News

Klaus Eidenschink der Frage nach: „Woher kommt dieser erstaunliche Wunsch von Menschen, an (verborgene) böse Mächte in dieser Welt zu glauben und diese demaskieren zu wollen?“ Einfacher gesagt: Was macht Menschen anfällig für Verschwörungstheorien? Antworten sucht Eidenschink in drei psychologischen Aspekten – der Dynamik identitätsstiftender Demaskierung, der Dynamik ohnmachtsgetriebener Rache und der Dynamik unbewusster Angstprojektionen – und liefert damit Wissen, das auch auf einige Coaching-Situation übertragbar sein dürfte. Der Bei-

trag ist auf dem von Eidenschink betriebenen Webportal <https://metatheorie-der-veraenderung.info/> frei abrufbar. (de)

Weitere Informationen und Petition

<http://www.dvg-gestalt.de/corona-krisenberatung>

----- Anzeige

Coaching-Ausbildung in einem Jahr
Ihr Weg zum professionellen Coach

© shutterstock: ESB Professional

- DBVC/IOBC-zertifiziert
- Seit über 18 Jahren
- Methodenübergreifend
- Fairness-Garantie

Christopher Rauen GmbH
Parkstraße 40
49080 Osnabrück

Jetzt Infomaterial anfordern!
Telefon 0541 98256-773

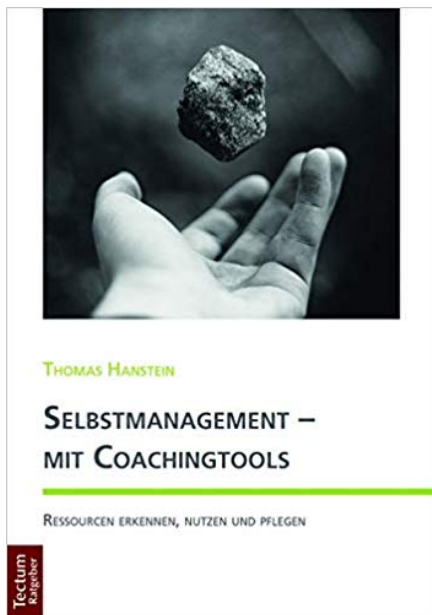
www.coach-ausbildungen.de



Rezensionen von Coaching-Büchern

Die von uns geführte Gesamtliste der Coaching-Literatur umfasst inzwischen 2.709 Einträge und 480 Rezensionen von Coaching-Büchern. Folgend finden Sie ausgewählte Rezensionen.

<https://www.coaching-report.de/literatur/gesamtliteraturliste.html>



Hanstein, Thomas (2019).

Selbstmanagement – mit Coachingtools. Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen.

Baden-Baden: Tectum
ISBN: 978-3-8288-4196-3
260 Seiten, 24,00 Euro

Bei Amazon bestellen:

<https://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3828841961/cr>

Selbstmanagement – mit Coachingtools.

Rezension von Monika Götz

Viele Anliegen, aus denen für Berater und Coaches Aufträge entstehen, orientieren sich an äußeren Strukturen und damit am äußeren Selbstmanagement. Timothy Gallway hat in seinem gleichlautenden Buch (2012) deutlich gemacht, dass es neben dem sichtbaren, „äußeren“ Spiel noch ein „inneres Spiel“ gibt. Auf dieser Ebene und auf dem Zusammenspiel beider Ebenen baut das Buch von Thomas Hanstein auf. Der Autor knüpft am „inneren Team“ von Friedemann Schulz von Thun an und überträgt diesen Ansatz kreativ auf das systemisch-lösungsorientierte Coaching.

Auf den ersten 50 Seiten erfolgt eine fundierte, gut lesbare Hinführung ins systemische Coaching. Denn das Buch richtet sich gleichermaßen an Coaches, Klienten und Coaching-Interessierte. Der Autor leistet einen wichtigen Beitrag zur Professionalisierung und Qualitätssicherung der Coaching-Szene und übt mit seiner deutlichen Sprache Kritik an „Coaching als Etikett für alles und jeden.“ (S. 13) Damit unterscheidet sich das Werk von reinen Arbeits- und Seminarbüchern. Es erhebt den Anspruch, vor der Anwendung mit wichtigen Hintergründen, neuro-wissenschaftlichen Grundlagen, dem Ablauf eines Coaching-Prozesses und mit Abgrenzungen zu anderen Formen von Begleitung und Beratung die nötige Transparenz zu schaffen. Organisationstheoretische Ansätze werden dabei ebenso berücksichtigt wie ethische Standards und der Trend vom analogen zum virtuellen Coaching.

Der Übergang vom einführenden Theorie- zum Praxisteil erfolgt im fünften Kapitel: „Coaching praktisch – auf dem Weg zum Selbsterleben“. So gut zu lesen der vorausgehende Theorieteil auch war, an dieser Scharnierstelle des Buches wird mit den Unterkapiteln „Selbstkonzept und Kongruenz“, „Archetypen und innere Landschaft“, „Vom Verhalten zur Handlung“, „Embodiment“, „Ressourcen und innere Bilder“ und schließlich „Selbstregulation“ für den anschließenden großen Hauptteil des Buches nicht nur geworben, sondern stark motiviert. Als Leser wird man zum sechsten Kapitel „Coachingtools – Werkzeuge für ganzheitliches Selbstmanagement“ gleichsam mitgezogen. Hier nun wird in 24 anschaulichen Tools das kreativ und anschaulich entfaltet, was zuvor angekündigt war: der ganzheitliche und ressourcenorientierte Ansatz von Hanstein wird spür- und sichtbar. Reale Coaching-Prozesse mit anschaulichen, eigenen Flipchart-Visualisierungen des Autors zu bekannten und von ihm weiterentwickelten Tools zielen darauf ab, das eigene Selbstmanagement weiter auszubauen. Ressourcenorientiertes Coaching versteht der Autor als Ansatz zur individuellen Weiterentwicklung ganzheitlicher Entwicklungsprozesse.

Die Fallbeispiele des praktischen Hauptteils entstammen dem Business- und dem Personal-Coaching. Beim genaueren Lesen ist aber nicht zu übersehen, dass es dem Autor (der auch Seelsorger ist) offensichtlich zu allererst um die Innenwelt des Klienten geht: „Je intensiver Sie in Kontakt zu Ihrem inneren Team getreten sind und Ihre individuellen Grundhaltungen kennengelernt haben, umso authenti-



Rezensionen von Coaching-Büchern

scher und entschiedener können Sie im beruflichen sowie im privaten Bereich Ziele formulieren und Lösungen entwickeln.“ (<https://www.coaching-hanstein.de>) Und so entwickelt Hanstein auch vertretbare Linien für ein weiterführendes Selbst-Coaching. Hieran könnten andere Ansätze gut anknüpfen. Auch der Anhang bietet Klienten das dafür notwendige Material, das immer multimedial ansprechend ist.

Die dargestellten Tools werden an ihre Herkunft und Theorie angebunden. Zusätzlich erfolgt immer ein konsequenter Rückverweis ins Theoriekapitel. Dadurch wird dem Leser die Orientierung erleichtert. Die gewählten Praxisbeispiele wirken inspirierend, agil und durch und durch vom Ressourcenansatz durchdrungen. Last not least besticht das Buch durch eine tolle Leserführung, saubere Struktur und gewinnende Sprache.

Fazit: Ein innovatives Buch, das erkennbar zur Schärfung professioneller Coaching-Formate beiträgt.

Monika Götz

<https://www.business-and-health.com>



Rezensionen von Coaching-Büchern



Schinko-Fischli, Susanne (2. Aufl., 2019).

Angewandte Improvisation für Coaches und Führungskräfte. Grundlagen und kreativitätsfördernde Methoden für lebendige Zusammenarbeit.

Wiesbaden: Springer
ISBN: 978-3-6582-5572-5
179 Seiten, 38,00 Euro

Bei Amazon bestellen:

<https://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3658255722/cr>

Fazit: Insgesamt stellt Schinko-Fischli viel Inspirierendes für das kreative Arbeiten mit Einzelkunden und Teams vor. Insbesondere ein eher kognitiv und traditionell orientiertes Coaching-Verständnis erhält hier interessante Anregungen und Ergänzungshinweise. Coaching ist eine ressourcenorientierte Begleitung von Leben und sollte somit auch die spielerischen und kreativen Seiten deutlich miteinbeziehen.

Angewandte Improvisation für Coaches und Führungskräfte.

Rezension von Günther Mohr

Susanne Schinko-Fischli bringt ihre Erfahrung aus dem Improvisationstheater ins Coaching ein. Dieses übe darin, mit dem Unvorhergesehenen (lat. „improvus“) umzugehen. Außerdem sei das Belohnungszentrum des Gehirns am stärksten durch eine positive Überraschung zu stimulieren. Für die Weiterbildung in diesen Fragen dient David Kolbs erfahrungsbasierter Lernzyklus aus (1) mitgebrachter bisheriger Erfahrung, (2) Beobachtung und Reflexion, (3) neuer „Theorie“-Bildung und (4) deren aktiven Einsatz im Experiment. Darüber hinaus geht es um eine bestimmte Grundhaltung. Wenn man auf der Bühne des Improvisationstheaters steht, sind bestimmte Maximen einzuhalten. Es geht um „Ja“ und nicht um „Nein“ oder „Ja, aber“, denn dann ist die Energie der Handlung sehr schnell raus. Genauso geht es darum, den anderen gut aussehen zu lassen („Let your partner shine“), und nicht darum, sich selbst auf Kosten anderer in den Vordergrund zu stellen. Zehn Gebote des Improvisierens, die ein deutlicher Aufruf zur Authentizität aber auch zur Verantwortung sind, schließen ab mit „Wenn dein Vertrauen tief ist, dein Geist schwach und dein Glück strapaziert, dann sei getröstet und lache, weil es einfach nichts macht.“ (S. 27)

Sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, nicht abhängig zu sein von seinen Plänen und Erwartungen, sondern das Einstellen auf den anderen und die Situation bilden einen Kern der Improvisation. Auch für die Teamarbeit kann angewandte Improvisation viele positive Ansatzpunkte bieten. „Improvisationstheater ist per se Teamarbeit, sogar wenn ein Spieler alleine auf der Bühne steht. Dann nämlich muss dieser mit dem Publikum zusammenarbeiten. Es entstehen auf der Bühne nur spannende Szenen und Geschichten, wenn die Spieler sich auf eine Interaktion einlassen und sich gegenseitig beeinflussen und inspirieren.“ (S. 37) Die Autorin sieht aber auch Grenzen für das Improvisationstheater, wenn es offene Konflikte oder große Spannungen im Team gibt. Angewandte Improvisation eigne sich bei Neuaufbau, Effizienz- und Klimaverbesserung und Ausschöpfung von kreativem Potenzial.

Kreativität und Status sind dann weitere Themen, die mit Methoden aus dem Improvisationstheater beantwortet werden können. Zwei Kapitel über Storytelling und Auftrittskompetenz runden das Buch ab.

Schinko-Fischli schlägt sehr viele interessante Übungen vor, wie man in sich selbst oder bei einem Coaching-Klienten den Improvisator entwickeln kann. In vielen Beispielen veranschaulicht sie fruchtbare und weniger fruchtbare Bezugnahmen von Menschen aufeinander und verdeutlicht ihre Arbeit mit praktisch durchgeführten Maßnahmen sehr konkret. Allerdings wirken einige Praxisbeispiele von Seminaurausschreibungen und das jeweils angehängte zitierte „Kundenfeedback“ einem Werbeblock zum Verwechseln ähnlich. Das Scheitern wird zwar als Darstellungsthema erwähnt, aber mit der eigenen Methode nicht in Zusammenhang gebracht.

Günther Mohr
www.mohr-coaching.de



Neue Coaches in der Coach-Datenbank

Im Mai 2020 wurden folgende Coaches in die RAUEN Coach-Datenbank aufgenommen

Martina Lenz D – 50672 Köln	https://www.coach-datenbank.de/coach/martina-lenz.html
Prof. Dr. Axel Roßdeutscher D – 45721 Haltern am See	https://www.coach-datenbank.de/coach/axel-rossdeutscher.html
Claudia Höhberger D – 56428 Montabaur	https://www.coach-datenbank.de/coach/claudia-hoehberger.html
Thilo Hartmann D – 10409 Berlin	https://www.coach-datenbank.de/coach/thilo-hartmann.html



Aufnahme in die RAUEN Coach-Datenbank:

<https://www.coach-datenbank.de/fuer-coaches/aufnahmekriterien.html>

Die RAUEN Coach-Datenbank gibt eine Übersicht von qualifizierten und erfahrenen Coaches in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Internet: <https://www.coach-datenbank.de>



Vernetzen Sie sich mit uns auf Facebook!

<https://www.facebook.com/rauen.de/>



Coaching-Ausbildungen

In den nächsten zwei Monaten starten folgende Coaching-Ausbildungen

coaching.zentrum – Margot Böhm (DCV-anerkannt)

Ausbildungstitel: Zertifizierte Coachinausbildung (DCV):
Coaching mit kreativen Methoden ab Juli 2020

Ausbildungsbeginn: 06.07.2020

25917 Leck

Kosten: 999 Euro zzgl. 19 Prozent MWST für Modul 1
zzgl. Übernachtung mit Vollpension. Möglich ist ggf. der
Einsatz des Weiterbildungsbonus des Landes Schles-
wig-Holstein.

<https://www.coaching-index.de/coach-ausbildung/coaching-zentrum.html>

oezpa GmbH (DBVC-anerkannt)

Ausbildungstitel: 20. Weiterbildung in systemischem Business Coaching

Ausbildungsbeginn: 09.07.2020

53332 Bornheim-Walberberg, Schlosshotel Kloster Walberberg,
Rheindorfer Burgweg 39

Kosten: 6.900,00 EUR zzgl. 19 Prozent MwSt.

<https://www.coaching-index.de/coach-ausbildung/oezpa-gmbh.html>

Akademie Susanne Weber

Ausbildungstitel: Ausbildung zum Systemischen Teamentwickler/Teamcoach

Ausbildungsbeginn: 13.07.2020

78464 Konstanz

Kosten: 6.400,00 Euro zzgl. 19 Prozent MwSt. Eine Zahlungserleichterung in Form einer Ratenzahlung ist möglich.

<https://www.coaching-index.de/coach-ausbildung/akademie-susanne-weber.html>

echt. coaching® – Interdisziplinäres Ausbildungs-Institut | Margret Fischer

Ausbildungstitel: Zertifizierte Ausbildung zum Personenzentrierten Coach (DCG) 2020

Ausbildungsbeginn: 16.07.2020

69124 Heidelberg

Kosten: EUR 3.800.- | Frühbucher: EUR 3.500.- zzgl. MwSt.

<https://www.coaching-index.de/coach-ausbildung/echt-coaching-interdisziplinieres-ausbildungs-institut.html>

Metaforum SommerCamp

Ausbildungstitel: Grundmuster des Business Coaching

Ausbildungsbeginn: 20.07.2020

I – 35031 Abano Terme

Kosten: 1.185 Euro. Unsere Kursgebühren enthalten anteilmäßig die Kosten für Pausenversorgung, Trinkwasserspender und Saalmieten. Dieser Anteil entspricht einer Tagungspauschale von 15,00 Euro pro Seminartag. Neben den Kurs-

gebühren fallen für die Teilnehmer des SommerCamps somit nur die Kosten für die Übernachtung mit Frühstück und für Mittag- und Abendessen an.

<https://www.coaching-index.de/coach-ausbildung/metaforum-sommercamp.html>

Metaforum SommerCamp

Ausbildungstitel: Systemisches Business Coaching

Ausbildungsbeginn: 03.08.2020

I – 35031 Abano Terme (Padova)

Kosten: 1.185 Euro. Unsere Kursgebühren enthalten anteilmäßig die Kosten für Pausenversorgung, Trinkwasserspender und Saalmieten. Dieser Anteil entspricht einer Tagungspauschale von 15,00 Euro pro Seminartag. Neben den Kursgebühren fallen für die Teilnehmer des SommerCamps somit nur die Kosten für die Übernachtung mit Frühstück und für Mittag- und Abendessen an.

<https://www.coaching-index.de/coach-ausbildung/metaforum-sommercamp.html>

artop – Institut an der Humboldt-Universität zu Berlin (DBVC-anerkannt)

Ausbildungstitel: Ausbildung Karrierecoaching

Ausbildungsbeginn: 12.08.2020

10405 Berlin

Kosten: 3.200,00 EUR (für Privatpersonen), 3.900,00 EUR (für Unternehmen). Wir fördern gemeinnützige Organisationen, z.B. aus dem sozialen Bereich. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Die Ausbildung ist von der Umsatzsteuer befreit.

<https://www.coaching-index.de/coach-ausbildung/artop-institut-an-der-humboldt-universitaet-zu-berlin.html>

die coachingakademie (DBVC-anerkannt)

Ausbildungstitel: Systemische Coaching-Ausbildung Hamburg

Ausbildungsbeginn: 14.08.2020

22767 Hamburg

<https://www.coaching-index.de/coach-ausbildung/die-coachingakademie-hamburg.html>

Coachingplus GmbH

Ausbildungstitel: 10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching

Ausbildungsbeginn: 17.08.2020

CH – 8302 Kloten

Kosten: 3.095 CHF.

<https://www.coaching-index.de/coach-ausbildung/coachingplus-gmbh.html>



Coaching-Ausbildungen

Akademie Susanne Weber

Ausbildungstitel: Coaching Kompaktausbildung in Konstanz
Ausbildungsbeginn: 24.08.2020
78464 Konstanz
Kosten: Die Teilnahmegebühr für die kompakte Ausbildung beträgt netto 1.500 Euro zzgl. MwSt.

<https://www.coaching-index.de/coach-ausbildung/akademie-susanne-weber.html>

Coaching up! Ganzheitliche Coaching Akademie

Ausbildungstitel: Ganzheitliche Coaching Ausbildung
Ausbildungsbeginn: 26.08.2020
21710 Engelschoff (Nähe Hamburg)
Kosten: 2.495 Euro Online-Kurs. 4.495 Euro Kombination Online-Kurs und Präsenzausbildung. 6.595 Euro 10-Tage-Live Kompaktkurs mit begrenzter Teilnehmerzahl. Jeweils inklusive MwSt.

<https://www.coaching-index.de/coach-ausbildung/coaching-up-ganzheitliche-coaching-akademie.html>

dr.alexander et kreutzer – Institut für systemisches Coaching (DCV-anerkannt)

Ausbildungstitel: DCV-zertifizierte Ausbildung zum systemischen Coach und Prozessbegleiter (H47) an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Ausbildungsbeginn: 28.08.2020
20099 Hamburg
Kosten: 5.980 EUR (Endbetrag zahlbar in 8 Raten; es fällt keine Mehrwertsteuer an) für die gesamte Ausbildung (20 ganze Seminartage). Die Gebühr versteht sich inkl. Tagungsgetränke, exkl. Kost und Logis. Eine separate Zertifizierungsgebühr wird nicht erhoben. Studierende erhalten 25 Prozent Nachlass im gesonderten Auslosungsverfahren; nur

wenige Plätze in manchen Gruppen verfügbar. Die Kosten der Ausbildung werden vor jedem Modul anteilig fällig. Unsere Ausbildung ist anerkannt nach dem Hamburgischen und Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz und förderfähig über Programme des Europäischen Sozialfonds wie der bundesweiten Bildungsprämie, dem Bildungsscheck NRW, dem Weiterbildungsbonus für Hamburg und Schleswig-Holstein u.a. Weitere Informationen finden Sie in unserer Info-Broschüre. Außerdem erhielten verschiedene Teilnehmer eine Finanzierung durch den Berufsförderungsdienst der Bundeswehr und die Deutsche Rentenversicherung sowie von ihren Arbeitgebern. Unsere Ausbildung wird empfohlen vom Freiburg Institut. Die Zertifikate sind anerkannt vom Deutschen Coaching-Verband (DCV) und von der Christopher Rauen GmbH.

<https://www.coaching-index.de/coach-ausbildung/dr-alexander-et-kreutzer.html>

Weitere Ausbildungen, die auf Anfrage bzw. jederzeit/individuell starten, finden Sie über unsere Weiterbildungssuche:

<https://www.coaching-index.de/weiterbildungssuche.html>



COACHING
Ausbildungen

Details zur Aufnahme in die Ausbildungsdatenbank:

<https://www.coaching-index.de/institute.html>

<https://www.coaching-index.de/mitgliedschaft.html>

Die RAUEN Coaching-Ausbildungsdatenbank gibt eine Übersicht von Aus- und Weiterbildungen zum Coach in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Internet: <https://www.coaching-index.de>



Adressen & Impressum

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts und des Telemediengesetzes:

Christopher Rauen Gesellschaft
mit beschränkter Haftung
Rosenstraße 21
49424 Goldenstedt
Deutschland

Tel.: +49 541 98256-778
Fax: +49 541 98256-779
E-Mail: redaktion@rauen.de
Internet: www.rauen.de

Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer:
Dr. Christopher Rauen

Registergericht:
Amtsgericht Oldenburg
Registernummer: HRB 112101
USt-IdNr.: DE232403504

Inhaltlich Verantwortlicher für journalistisch-redaktionell gestaltete Angebote gemäß § 55 Abs. 2 RStV: Dr. Christopher Rauen (cr) (Anschrift wie oben).

Inhaltlich Verantwortlicher für die Nachrichtenredaktion: David Ebermann (de) (Anschrift wie oben)

E-Mail: redaktion@rauen.de

www.coaching-report.de
Fakten, News und Hintergrundinformationen

www.coaching-magazin.de
Das Coaching-Magazin

www.coaching-literatur.de
Bücher und Literatur zum Coaching

www.coaching-tools.de
Methoden und Modelle für den Coach

www.coach-datenbank.de
Die Datenbank mit professionellen Coaches

www.coaching-index.de
Die Coaching-Ausbildungs-Datenbank

Der Coaching-Newsletter hat die
ISSN 1618-7725 (E-Mail-Ausgabe)
ISSN 1618-7733 (Archivausgabe)

Wichtige Adressen für den Coaching-Newsletter

Zum **Ändern** Ihrer E-Mail-Adresse klicken Sie bitte hier:
<https://www.coaching-newsletter.de/e-mail-adresse-aendern.html>

Zum **Abbestellen** des Coaching-Newsletters klicken Sie bitte hier:
<https://www.coaching-newsletter.de/abbestellen.html>

Zum **Abonnieren** des Coaching-Newsletters klicken Sie bitte hier:
<https://www.coaching-newsletter.de/abonnieren.html>

Das **Archiv** (ISSN 1618-7733) des Coaching-Newsletters mit allen bisherigen Ausgaben finden sie hier:
<https://www.coaching-newsletter.de/archiv.html>

Feedback und Anregungen bitte an: info@rauen.de

Informationen zur **Werbung** im Coaching-Newsletter:
<https://www.rauen.de/dienstleistungen/werbung.html>

Download: Diesen Coaching-Newsletter können Sie unter folgender Adresse abrufen und als PDF- und Text-Dokument downloaden:
<https://www.coaching-newsletter.de/archiv.html>

www.coaching-newsletter.de

Rechtliche Hinweise

© Copyright 2020 by Christopher Rauen GmbH. Alle Rechte vorbehalten.
Der Coaching-Newsletter sowie alle weiteren Publikationen der Christopher Rauen GmbH sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Verbreitung, Verleih, Vermietung, elektronische Weitergabe und sonstige Nutzung, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Christopher Rauen GmbH. Bei vollständiger Quellenangabe sind Zitate gewünscht und gestattet. Bitte setzen Sie sich vor der Übernahme von Texten mit der Christopher Rauen GmbH in Verbindung.

Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen. Eine Beratung oder sonstige Angaben sind in jedem Fall unverbindlich und ohne Gewähr, eine Haftung wird – soweit rechtlich möglich – ausgeschlossen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für die Inhalte externer Links übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Diese Datei wurde auf Viren und schädliche Funktionen geprüft, eine Gewährleistung für Virenfreiheit und/oder unschädliche Funktionen wird jedoch aufgrund von Risiken auf den Übertragungswegen ausgeschlossen.

Verwendete Bezeichnungen, Markennamen und Abbildungen unterliegen im Allgemeinen einem warenzeichen-, marken- und/oder patentrechtlichem Schutz der jeweiligen Besitzer. Eine Wiedergabe entsprechender Begriffe oder Abbildungen auf den Seiten der Internetdienste der Christopher Rauen GmbH berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass diese Begriffe oder Abbildungen von jedermann frei nutzbar sind.