

# Inhaltsverzeichnis

<b>Warum dieses Buch entstand .....</b>	<b>7</b>
<b>Wo finden Sie was? .....</b>	<b>14</b>

## **Kapitel 1**

### **Der Coaching-Markt – Was passiert dort gerade?..... 17**

1.1 Warum überhaupt Coaching?.....	20
1.2 Coaching braucht Präsenz, oder? .....	24
1.3 Arbeitswelt und Nachfrage nach Coaching .....	27

## **Kapitel 2**

### **Online-Coaching – Worum genau geht es dort? .....** 41

2.1 Definition – Was bedeutet Online-Coaching?.....	43
2.2 Mögliche Online-Formate – Was bietet der Coaching-Markt aktuell?.....	45
2.3 Virtuell unterwegs sein – Warum nicht auch im Coaching?.....	47
2.4 Wirksamkeit von Online-Begleitung .....	52
2.5 Ein Gedankenexperiment – Testen Sie Ihre persönliche Einstellung zum Online-Coaching .....	55
2.6 Online-Coaching unter die Lupe genommen .....	57

**Kapitel 3****Ist Online-Coaching das Richtige für Sie?..... 75**

- 3.1 Allgemeine Coaching-Prinzipien und Rollen aus  
Perspektive der Neurowissenschaft ..... 77
- 3.2 Wie stehen Sie persönlich zu Online-Coaching? –  
Eine Reflexionshilfe ..... 79
- 3.3 Wie können Sie Online-Coaching in Ihr Business-Modell  
integrieren bzw. ein neues aufbauen? ..... 83

**Kapitel 4****Online-Coaching – Welche Formate sind verfügbar?. 89**

- 4.1 Die Suche nach dem passenden Format –  
Ruderboot oder Luxusyacht? ..... 91  
Selbst schwimmen – Selbstcoaching..... 92  
Das Floß – Einfaches Hilfsmittel: Coaching  
via E-Mail ..... 94  
Das Kanu – Basiswerkzeug: Telefon-Coaching .....112  
Das Ruderboot – Mehr Möglichkeiten mit dem  
Video-Chat-System .....125  
Das Motorboot – Gut ausgestattet unterwegs  
im virtuellen Klassenzimmer .....142  
Das Kreuzfahrtschiff – Alles inklusive:  
Integrierte Online-Coaching-Plattformen .....168  
Die Yacht – Kombination aus Luxus und Freiheit:  
Virtuelle 3-D-Lernwelten .....181
- 4.2 Ideen zum Weiterdenken .....205  
Übersichtstabelle .....213

**Kapitel 5****Die Phasen im Online-Coaching-Prozess ..... 215**

- Der Ablauf eines Online-Coaching-Prozesses.....217
- 5.1 Die Phasen 0-1: Finden und Kennenlernen –  
präsent und/oder online .....218
- 5.2 Phase 2: Auswahl des Settings und Einstimmung  
auf das Online-Arbeiten .....220

5.3	Die Phasen 3-6: Vom Thema zum Ziel, mit Ressourcen zur Lösungsidee .....	225
5.4	Phase 7: Transfer und Evaluation der Sitzung.....	228
5.5	Phase 8: Abschluss des Coaching-Prozesses und Evaluation von Zielerreichung und Formatauswahl.....	230

## **Kapitel 6**

### **Wie starten Sie Ihr Online-Business? ..... 231**

6.1	Vorüberlegungen – Formulieren Sie Ihre Fragen.....	234
6.2	Finden Sie heraus, welches Format zu Ihren Kompetenzen passt .....	236
6.3	Was unterscheidet Ihre Arbeit in Präsenz von Ihrer geplanten virtuellen Arbeit? .....	240
6.4	Entweder – oder? Nein! Mixen und ergänzen Sie Zusatzservices für echten Mehrwert .....	242
6.5	Wer sind Ihre Klienten?.....	244
6.6	Wie soll Ihr Angebot aussehen?.....	246
6.7	Was brauchen Sie (noch) dazu? .....	248
6.8	Weiterbildungsangebote auf dem Markt – Worauf achten? .....	250
6.9	Das empfehlen Experten für das erfolgreiche Online-Coaching-Business.....	251
6.10	Die Sache mit den Finanzen – Zahlungsmodalitäten und Preiskalkulation .....	256
6.11	Sichtbarkeit und Marketing .....	258

## **Kapitel 7**

### **Wissenswertes .....263**

7.1	Mediendidaktik und Lernprozess .....	265
7.2	Rechtlicher Rahmen.....	274
	So können Sie sich schützen – die Basics .....	277
7.3	Selbstorganisation.....	284
7.4	Aus der Praxis der Experten.....	288

## Kapitel 8

### Hilfsmittel, Checklisten, Reflexionsübungen..... 303

8.1	Selbsttest: Wie gut passt Online-Coaching in mein Business?.....	305
8.2	Mein Mindset für ein erfolgreiches Online-Coaching-Business.....	307
8.3	Das Geschäftsmodell .....	309
8.4	Tipps und Tricks für den erfolgreichen Start .....	313
8.5	Schriftliche Brücken bauen.....	316
8.6	E-Mail-Etikette vereinbaren .....	318
8.7	Übungen für die Stimme .....	319
8.8	Die hilfreichsten Tipps der befragten Experten.....	323

Schlusswort.....	327
------------------	-----

### Anhang..... 331

Kurzporträts der interviewten Experten .....	332
Literatur .....	342
Stichwortverzeichnis .....	347

## Online

- ▶ Glossar
- ▶ Linkliste
- ▶ Einschätzung: Präsenz-Coaching vs. Online-Coaching
- ▶ Vorlage: Business Model Canvas
- ▶ Format: Welches Format passt zu meinen Kunden?
- ▶ Übersicht: Vor- und Nachteile der Formate
- ▶ Arbeitsblatt: Das 4-Folien-Konzept
- ▶ Checkliste: Richtig dokumentiert?
- ▶ Checkliste: Vorbereitung eines Telefon-Coachings
- ▶ Arbeitsblatt: Spinnennetz
- ▶ Arbeitsblatt: Kern- und Randkompetenz
- ▶ MindMap: Mindset für den Online-Erfolg