



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Günter A. Menne

Gutes Coaching

GABAL

Günter A. Menne

30 Minuten

Gutes Coaching

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin
Grafiken: Max von Velsen, Köln
Autorenfoto: Heike Fischer, Köln
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2019 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle
Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für
eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemach-
ten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-95623-863-5

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.**
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 6 |
| 1. Alles Coaching, oder was?! | 9 |
| Keine Beratung, kein Training – Entwicklungshilfe! | 10 |
| Wertmarke oder Etikett: Was bedeutet „systemisch“? | 15 |
| Fundament jeden guten Coachings: Das Menschenbild | 19 |
| 2. Schein oder Sein? Der erste Eindruck | 25 |
| Der ehrbare Coach und sein seriöser Geschäftsbetrieb | 26 |
| Was ein Coach können muss: Schlüsselkompetenzen | 29 |
| Geprüfte Sicherheit durch zertifizierte Expertise | 33 |
| 3. Ziel, Weg, Lösung: Ein kluger Prozess | 37 |
| Stimmt die Chemie? Vom Erstkontakt zum Handschlag | 38 |
| Start, Lauf, Ziel, Transfer, Check: Das 5-Phasen- Modell | 44 |
| Online-Coaching: Sonderfall oder neuer Standard? | 55 |

| | |
|--|-----------|
| 4. Methoden-Check: Was wirkt wie? | 59 |
| Richtig fragen: Zirkulär, ausnahmsweise, wundervoll | 60 |
| Strukturiert klären: Mit Kurven, Rollen und Stühlen | 65 |
| Zielorientiert lösen: Fenster, Grabrede, Reframing | 74 |
| Gutes Coaching: FAQ | 83 |
| Fast Reader | 88 |
| Der Autor | 93 |
| Weiterführende Literatur | 94 |
| Register | 96 |

Vorwort

Sie stehen an einem Wendepunkt. Vor einer beruflichen Herausforderung. An der Schwelle zu einer Veränderung. Vielleicht unter hohem persönlichem Druck am Arbeitsplatz – in einer von „klassischen“ Konstellationen wie diesen: Sie fühlen sich von Ihrem Vorgesetzten nicht ausreichend unterstützt. Als Führungskraft stehen Sie im Konflikt mit einem Mitarbeiter. Eine wichtige Entscheidung sollte interessenfrei bedacht werden. Als Chef/-in fehlt Ihnen ein Sparringspartner auf Augenhöhe, mit dem Sie sich vertraulich austauschen können. Sie fragen sich, ob das spannende Angebot auf dem Karriereweg sich als Sackgasse erweisen könnte – oder doch als die ersehnte neue Chance!

In fordernden Situationen wie diesen (und anderen) könnte Ihnen ein Coaching die Unterstützung bieten, die Sie jetzt brauchen. Doch der Markt ist schillernd – was wird da nicht alles beworben: Vom Mental-Turbo bis zu gefährlichen Heilsversprechen windiger Life-Coaches der Esoterik-Szene reichen die Offerten, von Hunde- oder Koch-Coachings einmal ganz abgesehen. Zweifellos ist der Begriff „Coaching“ heutzutage zu einer Worthülse für alles Mögliche und Unmögliches an Beratung geworden ...

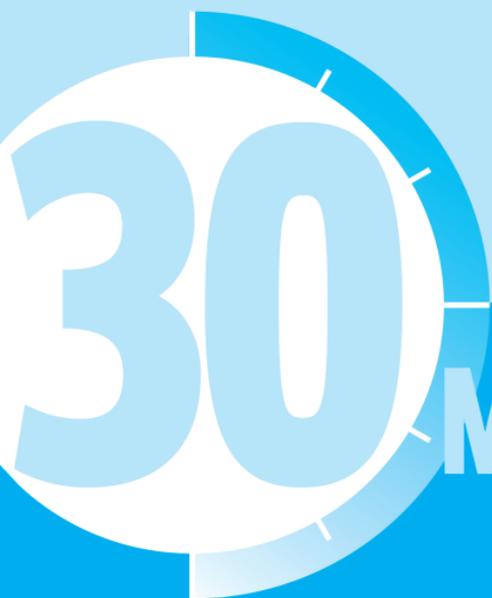
Dieses Buch klärt die Begriffe, ordnet das Angebot und gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen, die sich Ihnen – im Spannungsfeld „Mensch–Arbeit“ – auf der nicht einfachen Suche nach einem guten Coaching stel-

len: Welche Fähigkeiten zeichnen einen kompetenten Coach aus? Wie testen Sie Qualität, bevor Sie sich auf eine Zusammenarbeit einlassen? Wer passt zu Ihnen? Welche Methoden kommen in einem Coaching zur Anwendung? Worin unterscheidet sich ein Coaching von Training oder Fachberatung oder Therapie? Was darf es kosten? Wie viel Zeit müssen Sie dafür investieren? Was muss ein Coaching am Ende gebracht haben? An welchen Kriterien messen Sie diesen Erfolg?

Gezielt richtet sich dieser Coaching-Guide an Privatpersonen in beruflicher Verantwortung, an junge Leute, die noch am Anfang ihres Weges stehen, und an Frauen und Männer, die sich in späteren Jahren neu orientieren wollen. Aber auch dann, wenn Ihnen Ihr Unternehmen ein Coaching anbietet, wird Ihnen dieser Leitfaden dabei helfen, souverän zu klären, was Ihnen nützt und wie Sie „in Sachen Coaching“ die Spreu vom Weizen trennen.

„Gutes Coaching“ wünscht Ihnen

Günter A. Menne



30 MINUTEN

**Worin unterscheidet sich Coaching
von anderen Beratungsformaten?**
Seite 10

**Was bedeutet der oft gehörte
Begriff „systemisch“ eigentlich
genau?**
Seite 15

**Welches Menschenbild sollte
jedem Coaching zugrunde liegen?**
Seite 19

1. Alles Coaching, oder was?!

Lassen Sie uns gleich am Anfang mit einem Irrtum aufräumen, dem nicht bloß die Zuschauer von RTL II aufsitzen: **Ein Coach ist keine Super-Nanny**, die einfach mal so durch Ihr Leben fegt und – gegen ein (fürstliches) Honorar – die Dinge für Sie in Ordnung bringt. Genau diese Vorstellung aber nähren jene populären TV-Sendeformate, in denen vermeintlich allwissende Experten Frau Meier erklären, wie sie ihre Probleme mit dem Boss, den Finanzen, dem Gatten oder dem Hund – zack, zack! – in den Griff kriegt. Hier und da kursiert das Märchen sogar noch in Chefetagen, wo man den Coach ruft, der es richten und Herrn Müller vom Vertrieb mal wieder ordentlich in die Spur bringen soll. Ein Coach ist kein Heilsbringer, kein Ratgeber und auch kein Lehrer. Beim Coaching geht es um **Hilfe zur Selbsthilfe** – durch kräftige Anstöße zur eigenen Erkenntnis, zur persönlichen Entwicklung. Alles Coaching, oder was?! Lassen Sie uns also gemeinsam klären, was Coaching ist. Und was nicht.