9 771866 484006

Praxis erleben | Wissen erweitern

Coaching Magazin

ISSN 1866-4849

Konzeption
Coaching in Familienunternehmen | **S 21**

Spotlight
Die dunkle Triade im Coaching | **S 37**

Coaching-Tool
Die Persona-Analyse | **S 42**

Wie die Erfolgswahrscheinlichkeit im Coaching erhöht wird

Dr. Marc Lindart im Interview | **S 12**

Ausgabe 1|2022
www.coaching-magazin.de
D/A/CH: 29,80 €

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

Rezension von Andreas Steffen

Für die Lektüre sollte man sich Zeit nehmen – denn sie ist in vielerlei Hinsicht gut investiert. In seinem Buch stellt Thomas Hanstein nicht nur eine Vielzahl an Coaching-Werkzeugen vor, auch deren Qualität ist hoch. Die Methoden und Modelle sind allesamt praxistauglich und werden durch Fallbeispiele aus dem realen (beruflichen wie privaten) Leben angereichert. In dieser zweiten, erweiterten Auflage werden neue Anwendungen für Coaching in virtuellen und hybriden Situationen wie ebenfalls mitten in der Natur präsentiert, die das Buch nochmals auf ein neues Level heben.

„Einfach mal fix durchblättern – und schon hat sich die Welt verändert?" So läuft es nicht mit diesem Buch, denn so funktioniert auch Coaching nicht. Für beides braucht es Zeit und Geduld, wenn eine positive Veränderung wirklich gewollt ist. Und genau dafür bietet das Buch einen umfangreichen Werkzeug- und Methodenkoffer. Die Bandbreite der Coaching-Tools könnte auf den ersten Blick schon fast überwältigen: 31 Instrumente werden beschrieben – von asketischem Zuhören über Tetralemma und Timelines bis zu Zielpsychologie kann man auf 320 Seiten sehr viel lernen und vertiefen. Doch die reale Anwendung liegt dann bei den Menschen selbst, die damit als Coach oder im Selbst-Coaching arbeiten möchten, um Ressourcen zu erkennen, zu nutzen und zu pflegen. Werkzeuge wollen in die eigene Hand genommen und „begriffen" werden. Eigenes Ausprobieren ist entscheidend, damit die Werkzeuge wirkungsvoll werden können – das gilt umso mehr für persönliches Selbstmanagement, das hiermit vorrangig adressiert wird.

Und erfreulicherweise bleibt es längst nicht bei „Tools, Tipps & Tricks". Hanstein legt großen Wert auf entscheidende Grundlagen im Sinne einer „Bedienungsanleitung" für gutes Coaching. Was ist Coaching – und was ist es nicht? Dazu gibt der Autor bereits zu Beginn wichtige Hinweise für Coaches sowie für Klienten und Klientinnen, die mit ihnen (oder sich selbst) arbeiten wollen. Einblicke in die Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte von Coaching wie ebenso neurowissenschaftliche Basics werden kompakt dargestellt, um mit den Tools daran anzuknüpfen. Dabei greift der Autor auf seine Expertise als Coach und frühere Erfahrungen als Berufsschulpädagoge, Seelsorger, Fortbildungsreferent und Führungskraft zurück, die den modularen Baukasten von der Theorie hinein in die reale Praxis begleiten und durch vielfältige Anwendungsperspektiven zu einer wertvollen Ressource für Veränderungsprozesse machen. Das Buch berücksichtigt und beleuchtet auch die heutigen Rahmenbedingungen und Transformationen in der Arbeitswelt. Es integriert ebenso Online-Settings und hybride Kontexte wie auch den Wert und Nutzen von Coaching mitten in der Natur – selbst „virtuelles Waldbaden" wird veranschaulicht.

> *„Glückende Coachingprozesse werden immer wieder neue Tools generieren. Weil Coaching lebt."*
> *(Thomas Hanstein, S. 271)*

All dies gestaltet Hanstein in einem lockeren und entspannten Schreibstil – die Lektüre mutet mehr wie ein Gespräch oder Workshop an als wie ein klassisches Lehrbuch. Alles darin wird leicht und gut verdaulich, auch visuell anschaulich präsentiert, um diesen Werkzeugkasten hinterher anwenden und nutzen zu können – eben genau wie bei exzellentem Coaching.

Fazit: Lesen – und die Wirkungsmöglichkeiten der Werkzeuge selbst erfahren.

Andreas Steffen
www.wenigerundmehr.de

Bei amazon.de bestellen:
www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3828845878/cr

Hanstein, Thomas (2021).
Selbstmanagement – mit Coachingtools. Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen. (2., erweiterte Auflage).

Marburg: Tectum
ISBN: 978-3-8288-4587-9
320 S., 38,00 €

Impressum

Herausgeber:
Christopher Rauen Gesellschaft mit beschränkter Haftung
Hannah-Arendt-Str. 34 | 49134 Wallenhorst | Deutschland
Tel.: +49 541 98256-778 | Fax: -779
E-Mail: *coaching-magazin@rauen.de*
Internet: *www.rauen.de*

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:
Dr. Christopher Rauen
Sitz der Gesellschaft: Wallenhorst
Registergericht: Amtsgericht Osnabrück
Registernummer: HRB 215729
USt-IdNr.: DE232403504

Inhaltlich Verantwortlicher i.S.d.P. und gemäß § 5 TMG: Dr. Christopher Rauen *(Anschrift wie oben)*

Redaktion:
David Ebermann *(de)* – Chefredakteur
Dr. Christopher Rauen *(cr)*
Alexandra Plath *(ap)*
Dawid Barczynski (*db*)
Inez Tanzil *(it)*

E-Mail an die Redaktion:
redaktion@coaching-magazin.de

Abonnement: Jahresabo (4 Ausgaben) | Print: 69,80 € inkl. USt. zzgl. Versandkosten (Deutschland 2,00 € pro Ausgabe, EU & Schweiz 4,50 € pro Ausgabe, weltweit 6,50 € pro Ausgabe) | Digital: ab 59,80 € inkl. USt.
www.coaching-magazin.de/abo

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

Anzeigenredaktion:
anzeigen@rauen.de | Tel.: +49 541 98256-778 | Fax: -779

Mediadaten & Anzeigenpreise:
www.coaching-magazin.de/mediadaten.html

Konzeption & Gestaltung: *www.benschulz-partner.de*
Bild-Quellennachweis: Titelseite, S. 5, 37 © fran_kie | S. 4, 21, 22 © fizkes S. 24 © alphaspirit.it | S. 4, 27 © Corona Borealis Studio | S. 29 © Dilok Klaisataporn | S. 5, 32 © kudla | S. 39 © Allusioni | S. 42 © StunningArt S. 46 © Happy cake Happy cafe | S. 5, 50 © 13_Phunkod S. 53 © A_stockphoto | S. 5, 55 © Dmitry Demidovich | S. 57 © phloxii Benutzung unter Lizenz von Shutterstock.com

Druck: Fromm + Rasch GmbH & Co. KG |
Breiter Gang 10–16 | 49074 Osnabrück
hallo@frommrasch.de | *www.frommrasch.de*

Hinweise:
Das Coaching-Magazin und alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme und Nutzung der Daten bedarf der schriftlichen Zustimmung der Christopher Rauen GmbH. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, sind jedoch unverbindlich und ohne Gewähr; eine Haftung wird – soweit rechtlich möglich – 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 berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass diese Begriffe oder Abbildungen von jedermann frei nutzbar sind. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bildmaterial, Datenträger und Informationen sonstiger Art übernimmt die Coaching-Magazin-Redaktion keine Gewähr. Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe / E-Mails – mit vollständigem Namen, Anschrift und E-Mail-Adresse – auch gekürzt zu veröffentlichen. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie mit einer Veröffentlichung nicht einverstanden sind.

ISSN: 1866-4849

Das Letzte

EBERMANN: Im November 2021 feierte RAUEN Coaching 25-jähriges Jubiläum. Wenn Du auf die Anfangszeit zurückblickst, beschreibst Du Coaching als guten Weg, benötigtes psychologisches Wissen in die Wirtschaft zu bringen. Die Akzeptanz war aber sicher noch längst nicht so ausgeprägt, wie es heute der Fall ist. Oder?

RAUEN: Nein, es gab da viele Vorbehalte. Ein Banker antwortete damals auf meinen Hinweis, dass 50 Prozent des Börsengeschehens Psychologie seien: „Das glauben auch nur die Psychologen!“ Heute würde ich sogar sagen, dass 99 Prozent des Börsengeschehens nicht mehr ohne psychologische Effekte zu erklären sind. Aber auch schon damals hat mich diese Ignoranz mehr angestachelt als entmutigt.

EBERMANN: Und so hast Du direkt nach dem Studium den Schritt in die Selbstständigkeit als Coach gewagt. Coaching ist ein Empfehlungsgeschäft. Dieses anzustoßen, ist sicher nicht einfach, wenn man frisch aus der Universität kommt.

RAUEN: Eigenständig zu arbeiten, war mir früh vertraut, und bereits meine Diplomarbeit war eine Zusammenfassung des damaligen Wissens über Coaching. Im Rahmen der Recherchen hatte ich Kontakt zu vielen Coaching-Experten aufgenommen. Darunter war auch Horst Rückle, dem ich ein Exemplar meiner fertigen Diplomarbeit schickte. Er fand die Arbeit sehr gut und empfahl sie in seiner Hauszeitschrift – und die ging an tausende von Betrieben in ganz Deutschland. So konnte ich die Arbeit über 120 Mal verkaufen und sammelte wertvolle Kontakte.

EBERMANN: Eine weitere Herausforderung dürfte darin bestanden haben, sich trotz jungen Alters die Akzeptanz der Klienten zu erarbeiten. Was würdest Du jungen Coaches diesbezüglich raten?

RAUEN: Spezialisierung ist der richtige Weg. Ich konzentrierte mich damals auf das Coaching junger Führungskräfte. Damit war ich auch als junger Coach glaubwürdig.

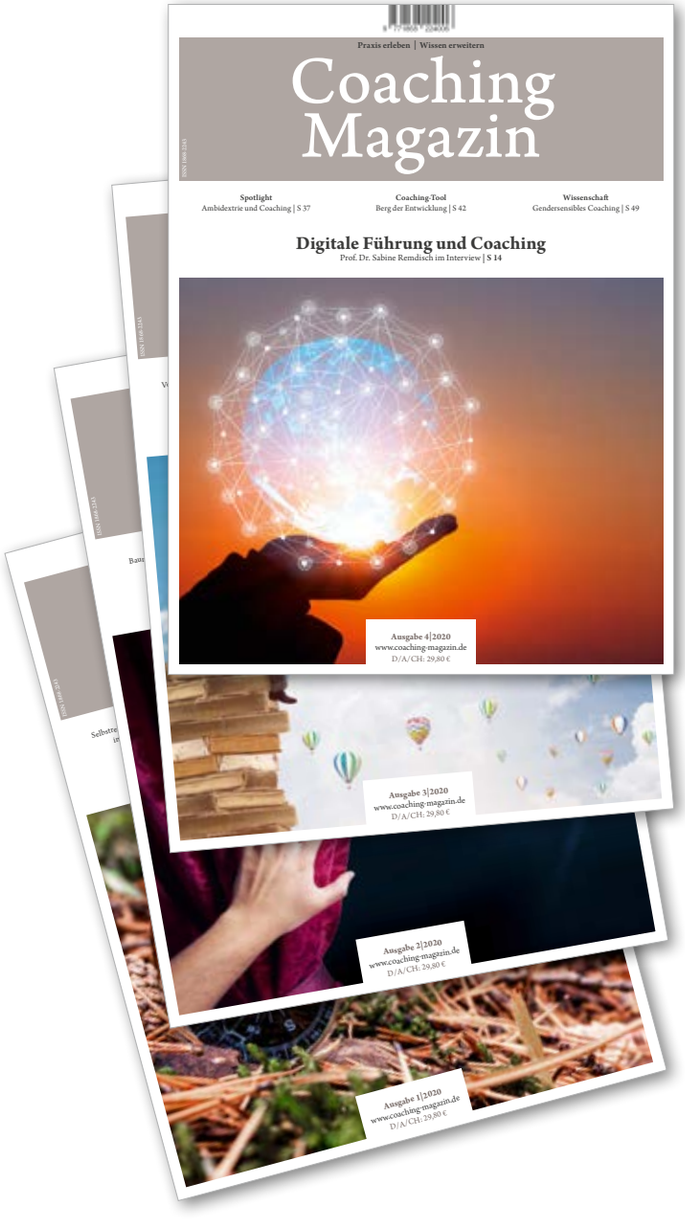
EBERMANN: Es geht demnach um Augenhöhe. Mit zunehmender Erfahrung – auch als Unternehmer – hat sich diesbezüglich sicher einiges verändert. Coaches brauchen einen langen Atem.

RAUEN: Ja, Ausdauer ist wichtig. Kurzfristiger Erfolg, wie ihn so viele Marketingprogramme versprechen, ist eben auch kurzfristig wieder vorbei. Um echte Substanz zu schaffen, muss man langfristig orientiert denken und viel arbeiten. Der Versuch, hier abzukürzen, führt meistens in die Sackgasse.

Coaching Magazin

Praxis erleben | Wissen erweitern

Das Coaching-Magazin wendet sich an Coaches, Personalentwickler und Einkäufer in Unternehmen, an Ausbildungsinstitute und potenzielle Coaching-Klienten. Das redaktionelle Ziel ist es, dem Leser eine hochwertige Mixtur aus Szene-Informationen, Hintergründen, Konzepten, Portraits, Praxiserfahrungen, handfesten Tools und einem Schuss Humor anzubieten. Dabei ist der Redaktion wichtig, inhaltlich wirklich auf das Coaching als professionelle Dienstleistung fokussiert zu sein und nicht schon jedes kleine Kunststückchen aus dem Kommunikationstraining in Verbindung mit modischen Lifestyle-Themen zum Coaching hochzustilisieren.



Mediadaten: *www.coaching-magazin.de/mediadaten*

– Heftpreis –

Das Einzelheft kostet 29,80 €
inkl. 7% USt., zzgl. Versandkosten.

Jetzt das Einzelheft bestellen
www.coaching-magazin.de/abo/einzelheft

– Abonnement –

Die Abonnement-Laufzeit beträgt 12 Monate bzw. 4 Ausgaben. Unsere Digital-Modelle schließen unbegrenzten Zugriff auf *www.coaching-magazin.de* ein.

Print-Abonnement: 69,80 € zzgl. Versandkosten
Digital-Abonnement: ab 59,80 €
Kombi-Abonnement Print & Digital: ab 79,80 € zzgl. Versandkosten

Versandkosten:
Innerhalb Deutschlands: 2,00 € pro Ausgabe;
EU & Schweiz: 4,50 € pro Ausgabe;
weltweit: 6,50 € pro Ausgabe

Attraktive Studierendentarife

Jetzt das Abo online bestellen
www.coaching-magazin.de/abo