
Das Leistungsspektrum von Coaching

Winfried Prost
(Hrsg.)

Das Leistungsspektrum von Coaching

„Was“ es kann und „wie“ es
erfolgreich gelingt



Springer Gabler

Herausgeber

Winfried Prost

Köln, Deutschland

ISBN 978-3-658-18934-1

ISBN 978-3-658-18935-8 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-18935-8>

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

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort des Herausgebers

Oft ist man zu schnell unterwegs. Die Ereignisse überschlagen sich, die Pflichten überholen einen, man findet weder Ruhe noch entspannenden Schlaf. Bohrt man sich dann im Alltagsmodus des rationalen Denkens in die Herausforderungen hinein, erscheinen sie einem oft als ein Berg von Problemen, die man kaum bewältigen kann. Viele Herausforderungen lassen sich auch nicht situativ lösen. Insbesondere Ereignistypen, die sich ähnlich wiederholen, deuten auf tiefere persönliche Verhaltensmuster hin. Nur wenn man diese auflösen oder ändern kann, wird der Problemgenerator gestoppt.

Coaching sollte einen von Leistungszwängen freien Raum zur Reflexion schaffen, in dem es möglich ist, den Dingen, die einen bewegen, in Ruhe nachzuspüren, sie aus unterschiedlichen Perspektiven abzuwägen, um persönliche Entscheidungen treffen zu können. Häufig geht es dabei um berufliche Herausforderungen, manchmal auch um private. Im Hintergrund kommt dabei allerdings häufig die Frage nach der ganzen persönlichen Lebensausrichtung in den Fokus. Je weiter man den Blick öffnet, desto unvermeidlicher geschieht das. Das kann erheblich erschrecken. Da ist es dann gut, einen Coach als Vertrauenspartner an der Seite zu haben, der mit den kleinen und den großen Fragestellungen vertraut ist und einen auf dem Weg zu persönlichen Antworten und Entscheidungen begleitet.

Dabei umfasst das Leistungsspektrum von Coaching nicht in erster Linie Techniken, die auf Klienten angewandt werden, sondern Coaches, die nicht nur Fragetechniken beherrschen, sondern aus den Antworten auch mehr herauslesen können, als dem Sprecher bewusst gewesen sein mag. Die Reife eines Coaches liegt auch darin, dass er während eines Coachingprozesses selbst dann das Vertrauen zum Sinn des Ganzen bewahrt, wenn ihm noch der Überblick über den Verlauf fehlt.

In diesem Buch stellen unterschiedliche Persönlichkeiten, die teils seit vielen Jahren als Coach arbeiten, ihre Coachingphilosophie, ihre methodischen Ansätze und wesentliche Erfahrungen aus ihrer Arbeit vor. Der Anspruch, dabei ganzheitlich zu denken, entspringt der Einsicht, dass alle Rollen, in denen jemand

lebt, immer durch eine gesunde und starke Persönlichkeit gefüllt werden müssen. Nicht die Funktions- und Rollenoptimierung von Klienten darf beim Coaching im Vordergrund stehen, sondern deren umfassende seelische, geistige und auch körperliche Gesundheit. Dass das nur gelingen kann in möglichst großem Einklang mit ihrem Umfeld erhöht den Anspruch, sich eben nicht mit Teillösungen zufrieden zu geben, sondern auch das ganze Feld eines Menschen sinnvoll mit in Lösungen zu integrieren. Wie und auf welchen Wegen das gelingen kann, zeigt dieses Buch. Viel Freude beim Lesen!

Köln, im August 2017

Winfried Prost

Inhaltsverzeichnis

1	Im Coaching Menschen ganzheitlich erfassen	1
	Winfried Prost	
2	Businesscoaching Führung	27
	Silke Rengstorf	
3	Berufliche Neuorientierung	57
	Christian Ritz	
4	Coaching als Beitrag zur Unternehmensentwicklung – die positiven Auswirkungen auf Führungs- und Unternehmenskultur	79
	Daniel Feigenbutz	
5	Empathie und Tiefenverstehen – Ein Raum für Entspannung und Geborgenheit	105
	Ron Oosterhagen	
6	Ernährungs- und Gesundheitscoaching	123
	Astrid Gerstemeier	
7	Wege zum Selbst	151
	Gereon Ingendaay	
8	Gesund und Glücklich = Erfolgreich	187
	Christian Lutz	
9	Der Coach als Sparringpartner, wenn ich mir selbst im Wege stehe	237
	Julia Schulz	

10	Entrümpelung und Neumöblierung des Lebens	259
	Angelika Grimm	
11	Persönlichkeitscoaching	277
	Stefan Heiligtag	