

Sabine Prohaska, Coaching in der Praxis. Tipps, Übungen und Methoden für unterschiedliche Coaching-Anlässe. Junfermann Verlag 1. Auflage 2013.

ISBN: 978-3-87387-971-3

Sie sind Coach und suchen Material um sich vor einem Coaching noch einmal schnell über Theorien und mögliche Übungen zum zu erwartenden Thema zu informieren? Mit diesem Buch, das auch als e-book erschienen ist, wird Ihnen geholfen.

Gestartet wird mit einer Übersicht über mögliche systemische Fragetechniken. Schon wieder nichts Neues, denke ich. Doch weit gefehlt. Die sieben sich anschließenden Kapitel zu häufig vorkommenden Themen im Coaching sind wirklich stark. Zunächst bietet die Autorin eine knappe, differenzierte und durchaus ausreichende Übersicht über das jeweilige Thema. Ein hervorgehobener Kasten „Auf den Punkt gebracht!“ dampft das noch einmal auf Kernaussagen zusammen. Soweit gut vorbereitet folgt die Methodenbeschreibung. Sehr übersichtlich wird das Ziel, die Dauer und der mögliche Ablauf einer jeden Übung beschrieben. Darüber hinaus gibt es alternative Einsatzmöglichkeiten und ein Fallbeispiel aus der Praxis. Spätestens jetzt dürfte jede Übung vom halbwegs geübten Coach selber einsetzbar sein. Bei den Übungen handelt es sich in der Regel auch nicht um wirklich „Neues“, woraus die Autorin allerdings auch keinen Hehl macht und die (Inspirations-)Quelle jeweils angibt. Selten ist eine Methode jedoch eine reine Kopie. Die (Gast-)Autoren haben sie meistens abgewandelt. Viele Übungen gehören zur Kategorie „Kreativmethode“ und sorgen für ein imaginatives und spielerisches Erarbeiten möglicher Lösungen. Dadurch wird die emotionale Seite der Lösungsfindung sehr gut einbezogen. Das Coaching wird dadurch erfahrungsgemäß nachhaltiger. Ein Beispiel aus der Rubrik „Karrierecoaching“ soll das verdeutlichen: Mit der „Übergangsbrücke“ wird die Situation des Übergangs von einer Ausgangssituation zu einer neuen Situation bearbeitet. Dazu schildert der Coachee zunächst seine Ausgangssituation. Die gemeinsame „Wanderung“ über die Brücke zum neuen Ufer erfolgt unter Beachtung der Fragen: Was soll mitgenommen werden? Wovon darf/soll/muss sich verabschiedet werden? Wie erscheint das neue Ufer im Blick des Coachees? Gibt es auf dem Weg zwischen den Ufern Möglichkeiten der Rast? Wie ist die soziale Situation im Prozess des Übergangs? Gibt es mögliche Überraschungen beim Weg auf der Brücke? Was kann alles geschehen? Welche Sicherungssysteme bietet die Brücke? Welche wären darüber hinaus wünschenswert? Welche Zeit wird für den Übergang benötigt? Und schließlich ist zu benennen, woran erkannt werden kann, dass der Coachee am neuen Ufer angekommen ist. Für ihn selbst und für andere – die am alten Ufer zurückgeblieben sind oder auch für jene, die ihn am neuen Ufer empfangen. Idealerweise werden die Antworten am Flipchart visualisiert, damit sie im weiteren Coaching-Prozess zur Verfügung stehen. (Die Methode wurde von Verena Merkatz zur Verfügung gestellt).

Die Themen des Buches sind:

- Karrierecoaching
- Entscheidungsfindung
- Konfliktcoaching
- Stressbewältigung und Burnout
- Reflexion der eigenen Situation
- „Ganz schön verwirrend“
- Starke Betroffenheit
- Keine Lösung in Sicht? Wäre doch gelacht! – Humorvolle Techniken im Coaching

Zusätzlich zu der thematischen Zuordnung der Methoden zu einem Schwerpunkt, gibt es in einem Anhang noch eine weitere Tabelle von Einsatzmöglichkeiten, die noch viel differenzierter ist und die 25 Übungen insgesamt 34 Themen zuordnet. Ein kommentiertes Literaturverzeichnis gibt wertvolle Hinweise zur Weiterarbeit.