Coaching

Entscheidungshilfen für Krisenzeiten

Wie man lernt, sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen

Wer mit seinen Problemen nicht mehr weiter weiß, dem ist Coaching zu empfehlen. So lassen sich Lösungen auch für scheinbar aussichtslose Situationen finden

VON NAOMI BECKER

Coaching – ist das nicht nur etwas für Manager? Ganz und gar nicht. Jeder kann davon profitieren, dem die Probleme über den Kopf zu wachsen drohen. Wenn man einfach nicht mehr weiter weiß und in einer Sackgasse steckt. Eine Hilfe zur Selbsthilfe, die zunehmend Zuspruch findet

Manchmal hat man eine schwierige Entscheidung zu treffen oder gerät unverhofft in eine Krise. Der Job reibt einen auf oder wird gekündigt, die Trennung vom Partner steht an, mit einem Familienmitglied gibt es Schwierigkeiten oder der Kinderwunsch erfüllt sich nicht. Der Begriff Krise kommt ursprünglich vom griechischen Wort „Krisis" und bedeutet „Entscheidung, entscheidende Wendung".

Krisen und Konflikte müssen uns aber nicht in Panik versetzen. Wir können sie

Coach Sabine Asgodom ist eine der bekanntesten Vortrags-Rednerinnen und Management-Trainer im deutschsprachigen Raum. 2010 wurde sie für ihr berufliches und ehrenamtliches Engagement mit dem Verdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet
Foto: Dominik Gierke/Bildschön GmbH

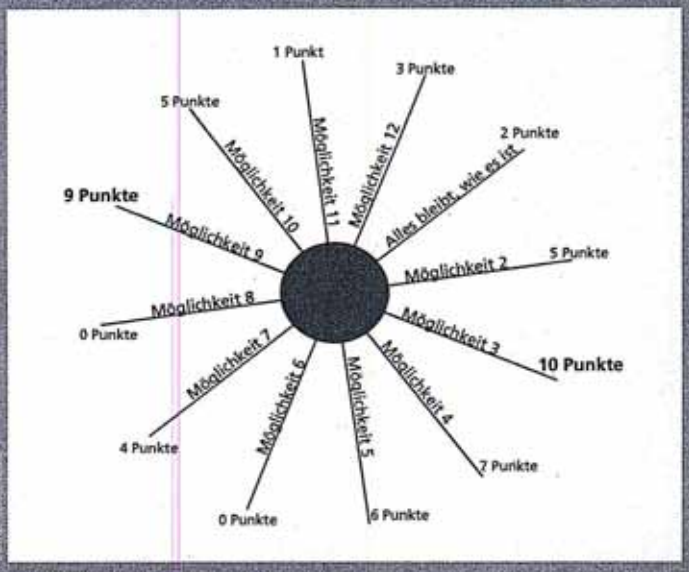
als Zeichen und Möglichkeit für uns sehen, das Leben und seine Umstände positiv zu verändern und konstruktiv mit schwierigen Herausforderungen umzugehen. Mit der Entscheidung für ein Coaching nehmen wir unser Schicksal ein Stück weit selbst in die Hand. Wir entscheiden uns, die Umstände aktiv zu gestalten. Je nach Problemlage können wir uns natürlich auch selbst coachen – wichtig ist der Mut zur Veränderung. Wie wir hier konkret vorgehen können, zeigen uns vier professionelle Coaches.

Sabine Asgodom ist mit 20 Jahren Erfahrung eine der bekanntesten Coaches in Deutschland. Seit September 2011 hat sie sogar eine eigene Coaching-Sendung im Bayerischen Fernsehen, die ihren Namen trägt. Sabine Asgodom coachte schon, als es den Begriff so noch gar nicht gab. Der Begriff „Coaching" ist bis ins 19. Jahrhundert zurück zu verfolgen. Vom Wortursprung her kommt Coach von Begriffen wie „Kutsche"/„Kutscher" – ein Coach ist also so etwas wie ein „Kutschenführer". Ein Wagenlenker auf dem Lebensweg des modernen Menschen. Wir kennen den Begriff auch aus dem Sport. Der Coach ist der Trainer, der seine Schützlinge sowohl seelisch, körperlich und mental zur Seite steht.

Lösungen finden, heißt sich trauen

In ihrer Fernsehsendung definierte Sabine Asgodom einmal kurz und bündig: „Coaching heißt, die Dinge zu klären, die im Moment anstehen." Sie bestärkt ihre Klienten darin, Veränderung zu wagen: „Lösungen finden heißt, sich trauen!"

→



Das Alternativrad von Sabine Asgodom gibt Entscheidungshilfen

Entdecke deine Möglichkeiten – eines der Ziele beim Coaching

Wie jedoch finde ich alle mir zur Verfügung stehenden Alternativen? Wie schaffe ich neue Betrachtungsweisen für eingefahrene Situationen? Sabine Asgodom hat zur Ideenfindung das Alternativrad entwickelt. Auf diese Weise klärt sich, wie man in Zukunft mit einer Situation umgehen kann. Und so funktioniert es: Sie malen ein Rad aufs Papier, schreiben in die Mitte ein Thema und zeichnen rundherum mindestens zehn Speichen. An die erste kommt die Möglichkeit „Alles bleibt, wie es ist." Dann lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf und schreiben an die restlichen Speichen alle Möglichkeiten, die Ihnen einfallen. Auch verrückte Dinge dürfen da nicht fehlen! Vielleicht wollen Sie ja auch einfach nur „reich heiraten oder auswandern"? Lachen Sie, träumen Sie, das macht kreativ.

Im nächsten Schritt checken Sie jede Idee auf den Wert, den diese für Sie persönlich hat und vergeben Punkte von Null bis Zehn. Zehn heißt „spitzenmäßig" und Null „gefällt mir gar nicht". Schreiben Sie die entsprechende Zahl an die Speiche.

Wo steht die höchste Punktzahl, welche Idee war Ihnen am wichtigsten? Lassen sich verschiedene Möglichkeiten vielleicht auch kombinieren? Zum Beispiel: Ich übernehme die Firma meines Vaters und konzentriere mich nur noch auf ein Produkt.

Kommen Sie nun zur Umsetzung: Was müssen Sie als ersten Schritt tun, um das Gewünschte zu erreichen? Legen Sie zum Abschluss eine To-Do-Liste an. Ganz wichtig: Machen Sie mit sich selbst verbindliche Termine, bis wann Sie was erledigen möchten! Ich übernehme die Firma meines Vaters ab Februar 2013, wäre ein Beispiel für einen konkreten Termin.

Die gute Fee bringt dir die Idee

Fragen Sie doch mal eine Fee, um Ihren Wünschen auf die Spur zu kommen und folgen Sie Frau Asgodom ins ‚Land der unbegrenzten Möglichkeiten': „So kommen Sie aus dem Gefängnis des Ja-Aber-Denkens heraus und können der eigenen Sehnsucht folgen." So können Lösungen entstehen, von denen wir bisher nicht zu träumen wagten. Sie brauchen dazu: Fantasie und Zeit. Fragen Sie sich einfach: Wenn jetzt eine Fee vor Ihnen stünde, und Sie könnten sich wünschen, was immer Sie möchten, welches Leben würden Sie sich da gestalten?

Im nächsten Schritt können Sie dann aus dem Traum ein Ziel machen. Auch hier gilt wieder: Was lässt sich jetzt schon umsetzen? Erstellen Sie einen Plan und machen Sie mit sich selbst verbindliche Termine!

Erste Hilfe in Krisensituationen

Laut Sabine Asgodom ist in Krisensituationen erstmal das Wichtigste, den Stress zu lösen, um wieder an seine Kreativität zu kommen: „Was passiert, wenn wir uns verlaufen und dann aber die Orientierung wieder finden? Wir heben den Kopf und damit den Blick. Und nehmen die Außenwelt wieder wahr. Wir starren nicht mehr wie das Kaninchen auf die Schlange. Sondern schauen wieder nach vorn mit freier Aussicht. Hebe deinen Blick vom Problem, das dich lähmt zum Ziel, das dir ein selbst bestimmtes Leben schenkt. Die Lösungen haben die meisten Menschen schon längst im Kopf. Sie kommen aber mit etwas Hilfe besser dran – und hier beginnt die Aufgabe des Coaches", erklärt die Expertin.

Je nach Thema kann auch Selbstcoaching durch Nachfragen weiterhelfen, meint Sabine Asgodom: „Versuche, dir durch mehrfaches Nachfragen selbst auf die Schliche zu kommen, dir also im ‚inneren Dialog' den Weg zu einer klaren Entscheidung zu öffnen. Mit dem inneren Dialog meine ich die Kunst, mit sich selbst ins Gespräch zu kommen. Das heißt als Erstes, unbestimmtes Unbehagen, Sehnsüchte oder andere Gefühle in konkrete Gedanken zu verwandeln und sie zu formulieren."

Man kann lernen, sich selbst besser zu verstehen und sich gezielt selbst nach eigenen Motiven zu befragen. „Fragen Ihres inneren Coachs schaffen Klarheit. Es gibt immer zwei Perspektiven für Veränderungen: Ich verändere etwas an der Situation oder ich verändere meine Einstellung", erklärt die Expertin. Das müssen nicht unbedingt riesengroße Schritte sein, oft geht es darum, kleine Veränderungen zu gestalten und ins Handeln zu kommen. Mit Asgodoms Worten: „Mach's *einfach*, aber *mach's* einfach!

Foto: Irmin Eiel

Auch in ihrer Fernsehsendung zeigt Sabine Asgodom Strategien für jedermann, um lösungsorientiert den eigenen Weg zu gehen

Dr. Cornelia Topf sagt: „Keiner muss großartig Neues lernen, um seine Träume zu realisieren. Das nötige Potenzial schlummert in uns und muss nur geweckt werden"

Distanz schafft Gelassenheit

Kommunikationsexpertin und Coach Dr. Cornelia Topf aus Augsburg weiß, dass Veränderungsphasen ihre Tücken haben: „Wer will, dass sich etwas ändert, muss sich ändern. Gewiss: Das macht Arbeit, das belastet, das ist ein zusätzliches Ärgernis. Doch es macht auch Spaß. Sie können nur ändern, indem Sie annehmen. Annehmen befreit und erlöst und gibt Kraft, sehr viel Kraft." Und wie geht das, annehmen und Kraft schöpfen?

Svetlana will kündigen, da sie einen cholerischen Chef hat und damit überhaupt nicht klar kommt. Als sie kurz vor ihrer Kündigung steht, hat der Chef wieder einen seiner Anfälle. Doch weil sie innerlich schon die Kündigung eingereicht hat, kann Svetlana das Ganze aus einem inneren Abstand heraus beobachten, aus der Ruhe heraus.

Im Coaching bei Dr. Topf berichtet sie: „Mir ist nie aufgefallen, wie mein Chef buchstäblich die Nüstern bläht, wenn er tobt. Und wie heftig und unüberlegt ich sonst auf Vorwürfe reagiere, die jeder vernünftige Mensch als haltlos bezeichnen würde."

Wer bei diesem Chef gelassen bleiben kann, darf sich zu den Fortgeschrittenen zählen

→

Anzeige

ellen michels - Purer Gewinn an Persönlichkeit!

Da, wo andere aufhören, fange ich erst an!

Die gefragteste Seelenmentorin Ellen Michels bietet Ihnen - neu - live - das Weiter- und Ausbildungsseminar 2012/2013 an.

„NUR DAS BESTE" Erleben Sie ... , was man nicht beschreiben kann. Werden Sie spiritueller Coach, um sich selbst und anderen Menschen zu helfen.

TERMINE

erste Wochenendseminare 10./11. November 2012 & 01./02. Dezember 2012

Weitere Termine und Informationen finden Sie unter: www.ellen-michels.de

Ellen Michels Akademie · Kanzlerstraße 12a · 40472 Düsseldorf · Telefon 0211 - 92 33 140
akademie@ellen-michels.de · www.ellen-michels.de

Normalerweise reagiert Svetlana mit heftigen Kopfschmerzen nach solch einem Zwischenfall – doch diesmal bleiben sie aus. Die Distanz hat ihr Gelassenheit gegeben. Die einfache, neutrale akzeptierende Wahrnehmung, losgelöst vom aktiven Dagegenkämpfen, hat ihre Kopfschmerzen verhindert. Sie fühlte sich auf einmal auf eine gute Art gestärkt und – sie wollte nun gar nicht mehr kündigen!

Entwickeln wir eine urteilsfreie Beobachtung der Wirklichkeit, können sich viele unserer Stressprobleme lösen. „Was den Gestressten Kraft kostet, das gibt dem Gesammelten, Distanzierten Kraft", erklärt die Expertin. „So ist es möglich, aus den schlimmsten Katastrophen Kraft zu ziehen."

Wir sind immer wieder aufgerufen, persönliche Einstellungen zu überprüfen – dazu kann ein Konflikt oder eine Krise Anlass geben. Dazu Coach Dr. Cornelia Topf: „Heute müssen wir unser Leben selbstverantwortlich führen. Wir sind das nicht gewohnt. Wir sind gewohnt, dass Eltern, Lehrer, Politiker, Werber, Gesetze, Sitten und Chefs uns sagen, was wir tun sollen. Dass wir es uns nun plötzlich selbst sagen müssen, ist für die meisten Menschen ein Schock, vor dem sie sich ein Leben lang so gut es geht drücken. So ein selbst bestimmtes Leben ist ein taffer Job. Aber wer sollte ihn sonst machen, wenn nicht Sie? In diesem Leben, in dem keine Normen und Werte mehr zu gelten scheinen, muss ein vernünftiger Mensch sich seine Normen und Werte selbst schaffen."

Was ist Coaching überhaupt?

Dr. Cornelia Topf ist eigentlich studierte Wirtschaftswissenschaftlerin. Neben verschiedenen Tätigkeiten als PR-Managerin, Journalistin und Dozentin ist sie seit 1988 selbstständige Trainerin und Coach und lebt heute in Augsburg. BIO fragte sie, was sie persönlich unter Coaching versteht?

Dr. Cornelia Topf: Coaching ist für mich „lösungsorientierte Kurzzeitberatung". Der Fokus liegt darauf, den Blick für machbare und gangbare Lösungen zu öffnen. Und zwar für solche, die der Klient selbst sucht und findet und nicht die, die ich als Coach für richtig empfinde. Das unterscheidet mich von einem Berater. Oft sind die Klienten überrascht, wie einfach und nahe liegend solche Lösungen sind. Dazu braucht es den Blick von außen, die Adlerperspektive, den Spiegel in den man blicken kann und den Lotsen, der sich in vielen Gewässern auskennt.

Inwiefern kann Coaching in Krisensituationen oder bei Entscheidungsfragen helfen?

Dr. Cornelia Topf: Krisen sind oft hoch emotional und beängstigend. Gemeinsam mit dem Coach kann man hinschauen und klären, was genau das Krisenhafte an einer Krise ist, wie man mit den Emotionen umgehen kann, welcher Weg aus der Krise herausführen könnte, wofür sie gut ist. Ein guter Coach hilft beim Sortieren und Orientieren, auch in Entscheidungssituationen. Welche Alternativen stehen mir persönlich zur Verfügung? Wie realistisch sind sie? Was fühlt sich wie an? Was muss ich tun, damit ich die favorisierte Alternative umsetzen kann?

Wie kann man sich selbst coachen?

Dr. Cornelia Topf: Mein Buch „Selbstcoaching für Frauen" gibt ganz konkrete Anleitung, wie man seine Einstellungen und Glaubenssätze überprüfen und verändern kann. Dazu gibt es verschiedene Techniken, zum Beispiel das Führen von konstruktiven Selbstgesprächen, sich selber loben und anerkennen. Da ist übrigens die „Krönchen-Technik" sehr nett: Immer wenn ich etwas geschafft habe, verleihe ich mir ein Krönchen. Bei einer bestimmten Anzahl, zum Beispiel fünf, belohne ich mich.

Warum gibt es heute so viel Bedarf für Coaching?

Dr. Cornelia Topf: Die Lebenssituationen sind heute zumeist sehr viel komplexer als früher, die Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten unendlich viel größer. Welchen Beruf wie lange ausüben? In- oder Ausland? Familie ja oder nein? Viele der Fragen, mit denen wir heute konfrontiert sind, stellten sich früher nicht. Lebensentwürfe werden durch die Vielzahl der Möglichkeiten immer individueller.

Endlich raus aus dem Sumpf

„Im Problemsumpf feststecken", nennt der bekannte Trainer und Coach Dr. Marco von Münchhausen schwierige Lebensphasen. Humorvoll schildert er das Feststecken im Sorgensumpf, Ausweglosigkeits- und Sinnlosigkeitssumpf oder den Kampf mit dem Ärgersumpf. Einmal drin im sumpfigen Malheur – wie bitte geht's da wieder heraus?

Manchmal besteht eine Krise gar nicht vorrangig aus äußeren Gegebenheiten oder Ereignissen, sondern aus einem „inneren Sumpf", sagt von Münchhausen. „Die meisten Menschen glauben, dass bestimmte Ereignisse Schuld seien. Natürlich können Misserfolge, Unfälle, Trennungen und Krankheiten solche Anlässe sein, die einen innerlich völlig aus dem Gleichgewicht bringen und tief im Sumpf der negativen Emotionen versinken lassen. Doch diese äußeren Anlässe sind nicht die eigentlichen Ursachen der Sumpfstimmung."

Dr. Marco von Münchhausen studierte Jura, Psychologie und Kommunikationswissenschaften und ist heute einer der gefragtesten Coaches Deutschlands

Anders gesagt: Wir haben unseren eigenen Anteil an der Sumpfentstehung aufgrund unserer persönlichen Verhaltensmuster und der erlernten Beurteilung von Erlebnissen. Denn: Wie man den Herausforderungen des Lebens begegnet, liegt letztendlich in unserer Hand.

Das allerdings ist zunächst gar nicht so einfach anzunehmen: Wie, der blöde Nachbar ist nicht daran Schuld, dass ich mich dauernd ärgere, sondern ich kreiere mir meine Reaktion darauf selbst? Ich habe also einen Anteil „Kreation" daran? Es liegt an mir, wie ich damit umgehe?

Nehmen Sie sich „Sumpfauszeiten"

Von Münchhausen nennt einige Schritte, die uns aus dem Sumpf führen. Zum Beispiel: Wechseln Sie die Perspektive, sorgen Sie gut für sich, schaffen Sie Ausgleich zum Stress, meditieren Sie, machen Sie Sport und engagieren Sie sich für andere Menschen! Tut man etwas für andere, profitiert man auch selbst

Coach von Münchhausen empfiehlt, sich immer wieder „Sumpfauszeiten" zu nehmen

Neue Wege können nur dann eingeschlagen werden, wenn wir mit unserer Vergangenheit Frieden machen
Grafik: Gerd Altmann/pixelio.de

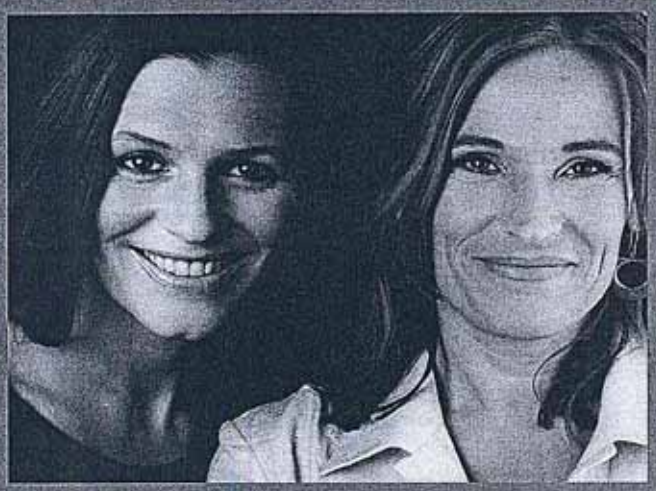
davon: „Was immer Sie für andere tun – Sie tun es auch für sich", weiß Münchhausen. Nehmen Sie sich immer wieder „Sumpf-Auszeiten": Gehen Sie in die Natur oder einen Park, genießen Sie Sonne und Licht. Suchen Sie die Stille: „Machen Sie Wartezeiten zu Stille-Zeiten. Erlauben Sie sich einfach mal nichts zu tun." Es sind manchmal auch ganz kleine Veränderungen, die Erleichterungen bringen können: nicht von Termin zu Termin hetzen, sondern Wege bewusst gehen, kleine Inseln der Ruhe finden.

In schwierigen Lebenssituationen kann auch räumlicher Abstand erst einmal helfen: Fahren Sie weg, suchen Sie neue Orte auf, machen Sie neue Erfahrungen, belegen Sie ein Seminar wie man sich erfolgreich bewirbt oder einfach entspannter durchs Leben kommt.

Ganz wichtig: Bleiben Sie humorvoll! „Je eher Sie über sich selbst oder eine widrige Situation lachen können, umso gelöster wird Ihr Leben und umso besser werden Sie Missgeschicke meistern können", sagt Coach Münchhausen. Veränderungen sind gerade am Anfang schwierig und die ersten Schritte sind oft die anstrengendsten.

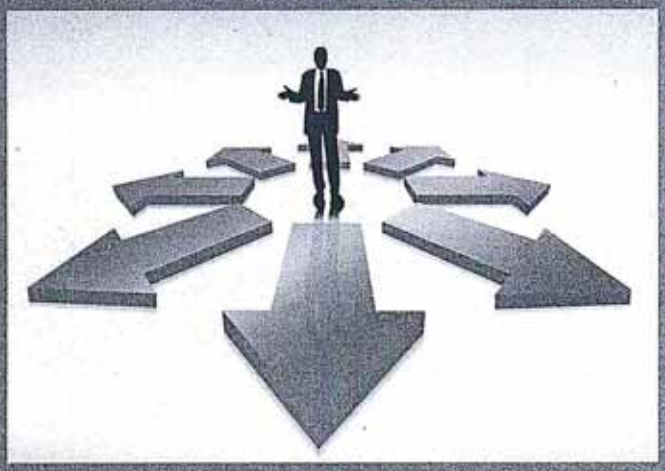
Was ist die Essenz aus Münchhausens Erfahrungen? „Das Geschehene vollkommen

→



Christin Colli (links) und Alexandra Schwarz-Schilling gründeten die so genannte Coaching Spirale in Berlin

Mit Hilfe der Intuition kann man spüren lernen, ob eine Entscheidung wirklich „stimmig" ist



anzunehmen, ohne Groll und Schuldzuweisungen. Auch wenn es zunächst sehr schmerzhaft ist, zu sagen ‚Ja, es ist so … und vielleicht ist es auch gut so.' Es ist immer wieder erstaunlich, wie viel positive Energie entsteht, wie viel leichter das Leben wird, wie viel besser es uns geht, wenn wir unseren Frieden finden mit dem, was ist."

Last but not least sollten wir uns klar machen: „Ein Quantum Sumpf gehört wohl zum Leben – es ist nur eine Frage der Größe, Tiefe und Häufigkeit, mit der er einen erfasst."

Hilfe zur Selbsthilfe

Christin Colli arbeitet gemeinsam mit Alexandra Schwarz-Schilling in der „Coaching Spirale" in Berlin. Hier coachen die beiden seit zehn Jahren Einzelpersonen und Führungskräfte. BIO fragte Christin Colli nach ihren Erfahrungen.

Frau Colli, was verstehen Sie unter Coaching?

Christin Colli: Für mich ist Coaching eine zeitgemäße Form der Unterstützung. Es geht darum, sich über das Alltägliche hinaus eine kraftvollere Ausrichtung für das eigene Leben zu geben. Dadurch entsteht letztendlich Zufriedenheit. Es geht im Coaching darum, Lösungen zu finden, Probleme zu lösen. Aber nicht im Sinne von Schadensbegrenzung, sondern darum, alle Barrieren zu beseitigen, die einem erfüllten Leben im Wege stehen. Es geht darum, den Lebensweg zu leben, der der eigene ist und nicht etwas zu leben, das man glaubt, sein zu müssen.

Was ist das Besondere an der Coaching Spirale?

Christin Colli: Unser Ansatz ist ganzheitlich. Wir trennen nicht zwischen privatem und beruflichem Anliegen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre schauen wir uns an, wie der Hilfesuchende sein Leben gestaltet: Jeder hat immer einen Mit-Anteil an seiner Realität. Dabei geht es nicht darum, Schuld an seiner Situation zu sein – sondern eher, die Ressourcen darin zu finden. Man ist ja gerne verantwortlich für Ergebnisse, die einem gut gefallen. Jedoch auch die Mitverantwortlichkeit für Erfahrungen und Ergebnisse zu sehen, die einem gar nicht gefallen, das ist nicht so leicht.

Was auch immer wir in unserem Leben getan haben – wir hatten eine positive Absicht und haben dabei wichtige Fähigkeiten entwickelt. Fähigkeiten, die uns im guten Sinne zu der Person machen, die wir heute sind. Das Erkennen dieser scheinbaren Selbstverständlichkeiten ist ein wichtiger Punkt unseres Coaching-Verständnisses. Letztendlich hat man in diesem Sinne zu keinem Zeitpunkt seines Lebens einen Fehler gemacht. Unser Verhalten hat nur nicht zu den Ergebnissen geführt, die man haben wollte. Statt danach zu fragen, was bisher alles nicht geklappt hat, sollten wir uns überlegen: Was hat in der Vergangenheit denn funktioniert und welche Ressource steckt darin?

Coaching ist Übergangsgestaltung

Können Sie uns ein Beispiel dafür geben, wann und für wen ein Coaching hilfreich ist?

Christin Colli: Das Sich-nicht-entscheiden-Können ist derzeit ein großes Thema, sei es beruflich oder privat. Es geht im Coaching darum, sich zu trauen, eine Entscheidung zu treffen, weil man damit seine Energie bündelt. Nur so kommt man weiter.

Inwiefern ist Coaching eine Entscheidungshilfe in Krisensituationen?

Christin Colli: Man lernt, worauf man hören sollte, wie man eine richtige Entscheidung trifft. Bestimmte Überzeugungen, die man über sich selbst hat, können das Treffen von guten Entscheidungen verhindern. Eine gute Entscheidung stünde im Widerspruch zu der inneren Überzeugung „Ich bin nicht gut genug".

Im Coaching kann dieser Glaubenssatz verändert werden. Man lernt, dass man Entscheidungen letztendlich mit Hilfe seiner Intuition treffen kann. Wir machen es im Coaching schon mal so: Gibt es zwei Alternativen, dann fühlt sich der Klient in jede dieser Situationen hinein. Manchmal muss man eine Entscheidung auch erst mal ein paar Tage „ausprobieren". Eine Klientin wusste beispielsweise nicht, ob sie nach Hamburg ziehen oder in Berlin bleiben sollte. Es ging vor allem darum, dem Gefühl zu vertrauen. Eigentlich haben wir keine Angst vor der Entscheidung an sich, sondern vor den Über-

→

Coaching kann helfen, auf viele belastende Fragen des Lebens eine Antwort zu finden

gängen. Bei einer beruflichen Umorientierung zum Beispiel gilt es, den Übergang zu gestalten, das macht Angst. Das Alte ist vertraut, bekannt und sicher. Das Neue kenne ich noch nicht.

Welche Rolle spielt der Coach dabei?

Christin Colli: Der Coach geleitet uns wie ein Kutscher durch die Krise. Er erinnert daran: Verbinde dich mit der Freude und der Zuversicht auf das Neue. Eine Haltungsänderung geschieht nicht einfach über Nacht. Coaching ist Übergangsgestaltung. Letztendlich überfordern wir uns wenn wir denken, Krisen und Entscheidungen muss man alleine bewältigen.

Wie sehen Sie die Zukunft von Coaching?

Christin Colli: Meine Vision ist, dass Coaching ganz selbstverständlich als Instrument zur Entwicklung genutzt wird. Persönliche Weiterentwicklung sollte genauso selbstverständlich sein wie die Prophylaxe beim Zahnarzt. Man muss nicht unbedingt ein großes Problem haben. Menschen, die sich ein glückliches Leben gestalten möchten, können Coaching als effektive Möglichkeit der Abkürzung auf diesem Weg nutzen.

Buchtipps & Infos

• Sabine Asgodom: „So coache ich", Kösel Verlag, ISBN 978-3-466-30935-1, € 17,99 • „Die Frau, die ihr Gehalt mal eben verdoppelt hat ...", Kösel, ISBN 978-3-466-30788-3, € 17,95 • Cornelia Topf: „Einfach mal die Klappe halten", Gabal Verlag, ISBN 978-3-86936-113-0, € 19,90 • „Selbstcoaching für Frauen", Gabal Verlag, ISBN 978-3-86936-442-1, € 20,90 • Marco von Münchhausen: „Das Münchhausen-Prinzip", Kösel Verlag, ISBN 978-3-466-30933-7, € 17,99 • Alexandra Schwarz-Schilling/Christin Müller-Colli: „Gemeinsam frei sein", Orlanda Verlag, ISBN 978-3-936937-62-6, € 18,90

(Alle Bücher unter www.ritter24.de)

Interviewpartner:

• Sabine Asgodom, Prinzregentenstr. 85, 81675 München, www.asgodom.de

• Dr. Cornelia Topf, Weichselweg 1, 86169 Augsburg, Tel. 0821-70 48 82, www.metatalk-training.de

• Dr. Marco Freiherr von Münchhausen, Benediktenwandstr. 26, 81545 München, www.vonmuenchhausen.de

• Christin Colli und Alexandra Schwarz-Schilling, Schlesische Str. 29/30, 10997 Berlin, www.coaching-spirale.com