

Hört auf zu coachen!

Hofert

Überarbeitete Neuauflage 2024
ISBN 978-3-8006-7332-2
Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen. beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Svenja Hofert
Hört auf zu coachen!



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

HÖRT AUF ZU COACHEN!

Wie man Menschen
wirklich weiterbringt

von Svenja Hofert

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Überarbeitete Neuauflage

Verlag Franz Vahlen München

vahlen.de

ISBN Print: 978 3 8006 7332 2

ISBN E-Book (ePDF): 978 3 8006 7333 9

ISBN E-Book (ePub): 978 3 8006 7395 7

© 2024 Verlag Franz Vahlen GmbH,
Wilhelmstr. 9, 80801 München

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH
Am Fliegerhorst 8, 99947 Bad Langensalza

Satz: Fotosatz Buck

Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen

Produktion: Sieveking Agentur, München

Umschlag: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie



vahlen.de/nachhaltig

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.

Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses Werkes
zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Neuauflage 9

Vorwort 10

Prolog

**Eine Diskussion über Coaching
auf einer Party 11**

Kapitel 1

Hört auf zu coachen! 13

Auf der Couch oder beim Coach 15

Kapitel 2

Die innere Reise der Menschen 17

Ein blinder Fleck im Coaching 20

Von Ego-Land nach Unbekannt 22

Bitte kein Coaching! 29

Die eigene Wahrheit neu deuten 38

Kapitel 3

Die wundersame Ich-Entwicklung 43

Die wissenschaftliche Entdeckung 44

Die Ich-Entwicklung 46

Die Entwicklungsphasen im Überblick 55

Was die Denk- und Handlungslogik prägt 66

Wie sich Unterschiede in der Handlungslogik zeigen 73

Was treibt Entwicklung? 81

Missverständnisse über Ich-Entwicklung 84

Ich-Entwicklung und andere Theorien 87

Kapitel 4

Coaching für Entwicklung und Veränderung 95

- Was wirkt im Coaching? 95
- Coaching als Kunst 100
- Die Ich-Entwicklung des Coachs 102
- Was Coachingausbildung bräuchte 104
- Phasenbewusst coachen 107

Kapitel 5

Über diese Brücken musst du gehen 121

- Es geht um Seitenwechsel 122
- Immer da: der Zwischenraum 123
- Entwicklung braucht Krisen 125
- Die 5 Entwicklungsbrücken 126
- Sie selbst sind die wichtigste Intervention 141
- Veränderungsresistenz 148

Kapitel 6

Praxisteil – phasenbewusst coachen 155

- Nicht ohne eine Gruppe 157
- Fragen vorm Start 157
- Übersicht der Interventionen 158
- Praktische Übungen 164
- Reflexionsfragen 171

Eine Bitte zum Schluss 181

Literatur 183

Sachverzeichnis 185

»Du bist, wie du bist?«

»Nein, das bist du nicht. Du bist sehr lange nicht du selbst. Am Anfang bist du nur EINS, verschmolzen mit Mutter, Vater, egal. Dann wirst du dein Impuls, bevor du dann aufgehst in den anderen. Du erfüllst die nicht gelebten Träume, die nicht deine sind, die deiner Eltern und vielleicht sogar Vorfahren. Du verlernst das, was in dir liegt oder mal gelegen hat.

Irgendwann spürst du, dass du nicht das bist, was du zu sein scheinst. Dann beginnt deine Reise: Schritt für Schritt auf dich zu. Wenn dir gelungen ist, dich selbst zu entdecken, erst dann, wendest du dich wieder den anderen zu. Aber anders, mit mehr Ich im Wir. Dass du auf deiner Reise zu deiner eigenen Persönlichkeit angekommen bist, spürst du, wenn du dich öffnest: Du liebst alle Menschen, Wesen und die Welt, aber du tust nichts mehr, um geliebt zu werden. Irgendwann geht vielleicht auch das vorbei, und dann ist einfach nur alles so, wie es ist.«

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Vorwort zur Neuauflage

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir reisen: zu uns, von uns weg, zu anderen. Aber uns ist das nicht bewusst. Dieses Buch handelt von der spannenden Reise der Erwachsenen hin zu sich selbst.

Zu keinem meiner zahlreichen Bücher habe ich je so viele Zuschriften erhalten. Kein anderes hat so berührt. Ganz oft stand in den E-Mails, wie lebensverändernd mein Buch gewesen sei. Es habe völlig neue Perspektiven eröffnet.

Menschen, die eine Coachinausbildung absolviert hatten, fühlten sich befreit. Sie fanden bei mir Erklärungen, die sie woanders nicht fanden. Mein Buch entwickelte sich von einem Insidertipp zu einem Standardwerk. Dann erfuhr ich, dass der Verlag Kösel das Buch nicht mehr auflegen wollte. Zunächst wollte ich es darauf beruhen lassen.

Doch immer mehr Menschen in Coachinausbildung schrieben mir, ob ich nicht noch ein Exemplar hätte. Und wie unendlich schade sie den Entschluss meines Verlags fänden!

Die zahlreichen Mails motivierten mich schließlich, den Verlag Vahlen zu fragen, ob sie eine Neuauflage realisieren wollten. Ich fand Gehör: Vahlen plant zurzeit, sein Coaching-Segment aufzubauen. Und da bin ich nun.

Ich habe das Buch gründlich überarbeitet und aus meiner Sicht noch besser gemacht. Hier und da waren Anpassungen nötig. Denn zwischenzeitlich hat sich der Coachingmarkt noch einmal deutlich differenziert. Es gibt Agiles Coaching und Management Coaching.

Somit braucht es noch mehr Menschen, die sich selbst und andere besser verstehen sollten, um wirksam bei Veränderungen zu unterstützen.

Und nun wünsche ich viel Spaß beim Lesen!

*Ihre
Svenja Hofert*

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
hört auf zu coachen – und fangt an, wirklich zu helfen.

Coaching ist ein Geschäft geworden, an dem viele verdienen. Jeder glaubt, das »goldene« Tool oder den ultimativen Ansatz gefunden zu haben. Solche Versprechungen verkaufen sich gut. Darüber geht oft aber das Menschliche verloren. Wir sind so darauf fixiert, mit unserem Coaching-Hammer Nägel in die Wand zu schlagen, dass wir nicht wahrnehmen, was unser Klient aufnehmen kann – und was nicht.

Wir sind so damit beschäftigt, die richtige Anwendung von neu erlernten Techniken und Tools zu üben, dass wir aus den Augen verlieren, wer uns gegenüber sitzt: Menschen, die geprägt sind von ihrer Persönlichkeit, ihrer individuellen Reife und dem jeweiligen Kontext.

Das muss sich ändern. Wir müssen uns auf die Menschen einstellen, mit denen wir zu tun haben. Und damit meine ich mehr als aktives und geduldiges Zuhören – selbst, wenn bereits das eine Kunst ist, die nicht viele beherrschen.

Genauso wichtig ist ein tiefes Verstehen: Aus welchem Modus heraus fühlen, denken und handeln Menschen? Das ist eben nicht bei allen gleich! Es gibt erstaunlich klare Muster. Diese beziehen sich nicht nur auf das Kind- und Jugendalter, sondern auch auf Erwachsene. Völlig unabhängig von der Intelligenz. Das Fühlen, Denken und Handeln erweitern sich schrittweise, öffnet sich, wird breiter und weiter.

In meinen Jahrzehnten als Coach stieß ich auf Muster, lange bevor mir die Ich-Entwicklung die theoretische Erklärung dazu lieferte. Ich hörte auf, so zu coachen, wie ich es gelernt hatte.

Ich hätte mir gewünscht, früher über diese Dinge Bescheid zu wissen. Deshalb schreibe ich dieses Buch. Ich möchte nicht nur ein Modell, sondern vor allem meine Erfahrung mit Ihnen teilen.

Wir gehen im Coaching davon aus, dass alle Erwachsenen eine voll entwickelte Identität besitzen. Wir meinen, jeder hätte einen gesunden inneren Kern und ein eigenes, voll ausgebildetes Gewissen. Wir erwarten, dass Menschen alle Ressourcen haben, um sich ihren Herausforderungen zu stellen und Ziele zu erreichen. So habe ich es gelernt. Aber so ist es nicht.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen dieses komplexe Thema einfach und abwechslungsreich darbieten. Es soll auch eine Anregung zur Selbstreflexion bieten. Dafür gibt es viele Fragen an Sie. Übungen geben Ihnen eine Idee davon, was entwicklungsbezogenes Coaching beinhalten kann. Dazu zahlreiche Fallbeispiele, Impulse und Denkanstöße.

Mein besonderes Dankeschön geht an Dr. Thomas Binder, dessen Fachwissen mich immer wieder inspiriert hat.