

REZENSIONEN

Medien des Monats

Daniela Blickhan: Positive Psychologie und Coaching

„Das Gute leben und das gute Leben“ – Wie kann das gelingen? Mit welchen gezielt eingesetzten Verhaltensweisen kann im Coaching ein nachhaltiger Gewohnheitsaufbau erreicht werden, der zu mehr Wohlbefinden führt? Und welche Faktoren wirken positiv auf die persönliche Entwicklung der eigenen Klientel ein? Antworten auf diese Fragen erhalten Berufsscoachs im vorliegenden zweiteiligen Fachbuch von Daniela Blickhan.

Zunächst stellt die promovierte Psychologin Wesen, Herkunft und Hauptbestandteile der Positiven Psychologie als eigenständiges, ernst zu nehmendes Anwendungsgebiet der Psychologie vor. Auch wenn im (Positiv-)Coaching eher die Ziele als die Schwierigkeiten in den Fokus gerückt werden, so ist Blickhan davon überzeugt, dass echte Persönlichkeitsent-

wicklung nur dann gelingen kann, wenn auch Probleme und Hindernisse erkannt und benannt werden.

Aufgefangen werden sollen diese durch den kontinuierlichen Auf- und Ausbau von Ressourcen, die die Autorin im zweiten Teil klar strukturiert sowie nachvollziehbar und anwendungsorientiert darlegt. Hier finden sich zahlreiche Themenfelder, die für ein gelingendes Leben im Sinne der Positiven Psychologie entscheidend sind, allen voran das Feld der Emotionen, das die Autorin als elementar für die weitere Reise im Coaching betrachtet. Die folgenden Kapitel beschäftigen sich

tiefer gehend mit Stärken und ihren Variationen, wie Charakter- und Signaturstärken, Tugenden und Werten.

Weitere vorgestellte Coachingmaßnahmen beziehen sich auf die Themen Grundbedürfnisse, Motivation und Ziele mit Interventionen zur Inventur der Grundbedürfnisse, dem expressiven Schreiben oder dem zuversichtlichen Denken im Sinne eines agilen Mindsets.

TA-Fazit: Sehr empfehlenswerte Lektüre, nicht nur für professionell tätige Coachs, sondern auch für Leserinnen und Leser, die Selbstcoaching betreiben wollen.

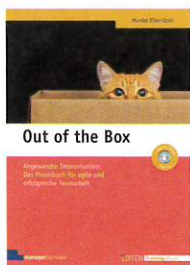
Martina Cyriax ■



» 232 Seiten, Junfermann
2021, 29 Euro.

Monika Eßer-Stahl: Out of the Box

Dieses Buch wendet sich an Trainerinnen und Trainer, die gern interaktiv und spielerisch mit Teams arbeiten. Monika Eßer-Stahl nutzt ihren



» 328 Seiten, managerSeminare 2021, 49,90 Euro, für Abonnenten von Training aktuell 39,90 Euro.

Hintergrund als Schauspielerin im Improvisationstheater, um etwa 130 Methoden vorzustellen, die mit Teams und Gruppen angewendet werden können.

Erfreulich ist, dass die Methoden ausführlich beschrieben werden und aufgezeigt wird, wie damit konkrete Situationen bearbeitet werden

können. Passend für den Beginn von Trainings ist etwa die Übung „Namen mit Adjektiv“: Alle stellen sich mit einem Adjektiv vor, z.B. „aktive Andrea“, und die folgenden Personen wiederholen alle vorherigen genannten Namen samt Adjektiv. Auch in bestehenden Teams können Interaktionen für Auflockerung sorgen oder den Einstieg in ein Meeting erleichtern, etwa indem Sätze aus dem Arbeitsalltag in