

Buchtipps

# Was Coachs und Trainer lesen

Ein E-Book von Harald Berenfänger



Grafik: © strichfiguren.de\_172362648\_Fotolia.com

## Ich liebe Bücher...

...und ich liebe inspirierende Fachbücher. Es macht mir Spaß, von Menschen zu lernen, die ihr Wissen in Bücher gepackt haben.

Und irgendwann habe ich mich gefragt, was denn wohl meine Kolleginnen und Kollegen so lesen. Aus diesem Gedanken folgten schließlich Taten: Ich habe drei Menschen gebeten, mir folgende Fragen zu beantworten:

1. Welches Buch hat Dich als Coach zuletzt sehr inspiriert?
2. Was ist das erste Buch, das angehende Coachs lesen sollten?
3. Von den vielen Büchern, die du gelesen hast: welches empfiehlst du ganz besonders?

Die Antworten von Isabel García, Birgit Aicher und Franz Grieser lesen Sie in diesem E-Book (und meine natürlich auch) - oder auf meiner Website:

<https://beren.blog/2018/04/24/buchtipps-was-coachs-und-trainer-lesen/>

### IMPRESSUM

Harald Berenfänger  
Rheindorfer Str. 25  
53225 Bonn  
Telefon +49 (228) 1806873  
[mail@berenfaenger.com](mailto:mail@berenfaenger.com)  
[www.berenfaenger.com](http://www.berenfaenger.com)

April 2018

## Franz Grieser

Franz Grieser ist Coach für Männer im Umbruch und für Männer, die mehr wollen von ihrem Leben als eine Karriere, Überforderung und ein schlechtes Gewissen der Familie gegenüber. Und er begleitet Menschen, die Perfektionismus und Aufschieberitis überwinden wollen, um ohne Druck das zu Ende zu bringen, was sie begonnen haben.

[www.neuewegewagen.de](http://www.neuewegewagen.de)



## **Zuletzt hat mich als Coach folgendes Buch sehr inspiriert:**

Victor Chu

„Neugeburt einer Familie: Familienstellen in der Gestalttherapie“

Verlag Book on Demand

Familienaufstellungen in der Gestalttherapie? Das funktioniert, wenn man mit der offenen, nicht-direktiven Haltung eines Gestalttherapeuten vorgeht. Chu zeigt, wie er bei Aufstellungen vorgeht und worauf es ankommt. Hilfreich finde ich auch den theoretischen Teil (auch wenn er - wie andere vor ihm - nicht wirklich eine Erklärung liefern kann, warum Aufstellungen funktionieren). Seine Erklärungen zu den Beziehungen in der Familie und zu Traumata machten mir einige Erlebnisse aus Aufstellungen nachvollziehbar. Erfreulich auch seine kritische Auseinandersetzung mit Hellingers Arbeitsweise.

## **Das erste Buch, das angehende Coachs lesen sollten:**

Manfred Prior

„MiniMax-Interventionen“

Verlag Carl-Auer

Pflichtlektüre für alle, die eine Coaching- oder therapeutische Ausbildung beginnen. Und Lehrende und Menschen in sozialen Berufen sollten es auch lesen (es gibt auch eine Fassung speziell für Lehrende). Prior stellt auf knapp 100 Seiten 15 simple Interventionen vor. Mit ihnen gelingt es, den Klienten ihre Ressourcen wieder zugänglich zu machen, Perspektivwechsel zu ermöglichen und - meine Lieblingsintervention - „schwierige Patienten mit Widerstand“ auf liebevolle Weise ins Boot zu holen.

## **Von den vielen Büchern, die ich als Coach gelesen habe, empfehle ich dieses ganz besonders:"**

John O. Stevens

„Die Kunst der Wahrnehmung“

Verlag Gütersloher Verlagshaus

Das Buch ist eine wahre Schatzgrube an Wahrnehmungsübungen. Manche Klienten, die ins Coaching kommen, tun sich schwer damit, ihre Gefühle, ihren Körper und ihre Bedürfnisse zu spüren. Das sind jedoch Ressourcen, die das Gelingen von Veränderungsprozessen fördern. Mit den Übungen aus dem Buch können sie ihre Wahrnehmung vertiefen und das Schöne dabei: das können sie allein für sich außerhalb der Coaching-Sitzungen tun. Außerdem enthält das Buch eine Fülle an Übungen, die sich gut in Gruppen einsetzen lassen. Für NLP-ler: Der Autor ist heute als Steve Andreas bekannt.

## Isabel García

Isabel García ist Rednerin. Mit Ihrem Motto „Gut reden kann jeder“ zeigt sie jedermann, wie er sofort besser wirken kann. Sie wirft den Ballast vieler Rhetorikregeln über Bord, ermutigt, den eigenen Weg zu finden und sorgt so für charmante Meetings, aufregende Präsentationen und kurzweilige Vorträge in deutschen Firmen. Sie ist mehrfache Bestsellerautorin.

[www.ich-rede-akademie.de](http://www.ich-rede-akademie.de)



## **Zuletzt hat mich als Coach folgendes Buch sehr inspiriert:**

Margit Hertlein und Gaston Florin

„Wunderbar“

Verlag: managerSeminare

Hier lernt jeder Redner und Trainer, wie er mal Varianz rein bringt, ohne auf die üblichen Regeln zurückgreifen zu müssen, die jeder Zuhörer und Teilnehmer schon zum Gähnen langweilig findet.

## **Das erste Buch, das angehende Coachs lesen sollten:**

Don Miguel Ruiz

„Die vier Versprechen“

Verlag Allegra

Mir fehlt bei Trainern häufig die Wertschätzung. Es wird Schema F beigebracht. Gerne mal komplett am Kunden vorbei. In diesem Buch wird uns vor Augen geführt, dass es schlau ist, nicht schnell zu urteilen, uns auf eine gute Wortwahl zu konzentrieren, nichts persönlich zu nehmen und den Perfektionismus links liegen zu lassen.

## **Von den vielen Büchern, die ich als Coach gelesen habe, empfehle ich dieses ganz besonders:**

Steffen Kirchner

„Totmotiviert“

Verlag Gabal

Hier wird klar, dass wir unsere Zuhörer und Teilnehmer nicht motivieren können. Wir können nur helfen, dass sich der Fokus ändert und auch, wie man dies schaffen kann.

## Birgit Aicher

Birgit Aicher ist mutige MenschIn, Lebenskünstlerin, Herzfrau und Malende. Seit über 25 Jahren begleitet und berät sie Menschen in den unterschiedlichsten Kontexten. Sie arbeitet mit außergewöhnlichen und kreativen Möglichkeiten - das von ihr speziell entwickelte *Lebenskunstcoaching* ermöglicht die Rückverbindung zur wahren Natur und das Finden der persönlichen Schatzkiste.

[www.lebenskunst-coaching.com](http://www.lebenskunst-coaching.com)





## **Zuletzt hat mich als Coach folgendes Buch sehr inspiriert:**

Sabine Mertens

„Wie zeichnen im Coaching neue Perspektiven eröffnet“

Verlag Beltz

Als systemische Coach und Kunsttherapeutin schätze ich die Kombination von kreativem Denken und kreativen Ausdrucksmöglichkeiten ungemein. Die meisten Menschen behaupten von sich, „nicht kreativ zu sein“. Dies rührt daher, dass wir sehr früh für unser Schöpferisch-Sein beurteilt und bewertet werden. Das ist fatal, da wir aufhören, weit und groß zu denken, so dass Unmögliches möglich werden kann. Mit kleinen, simplen Strategien und mit Zeichnen kommen wir rasch auf eine andere Bewusstseinssebene – daher mag ich das Buch sehr gerne.

## **Das erste Buch, das angehende Coaches lesen sollten:**

Marshall Rosenberg

„Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens“

Verlag Junfermann

Dr. Marshall B. Rosenberg war international bekannt als Konfliktmediator und Gründer des Internationalen Center for Nonviolent Communication in den USA. Die von ihm entwickelte Methode der Gewaltfreien Kommunikation hat sich als machtvolleres Werkzeug herausgestellt, um Differenzen auf persönlichem, beruflichem und politischem Gebiet friedlich zu lösen. Die GFK ist eine Haltung und eine Sprache, die das Leben in vieler Hinsicht verändert. Wir lernen in Kontakt mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen – dies ist der Schlüssel in Kontakt mit uns selbst und für lebensdienliche Beziehungen. Selbstausdruck, Empathie mit mir und anderen hilft mir in Verbindung mit dem zu sein, was ich wirklich will, und es stärkt meine Identität. Das brauche ich als Coach und ist nebenbei ein wertvolles Tool in der Arbeit mit Kunden und Klienten.

## **Von den vielen Büchern, die ich als Coach gelesen habe, empfehle ich dieses ganz besonders:**

Laura Malina Seiler

„Mögest du glücklich sein“

Verlag Komplet Media

Wer in der Gegenwart glücklich ist, ist dankbar für alles, was ist! Egal, in welcher Situation sich jemand befindet, er söhnt sich aus mit der Vergangenheit, er ist nicht mehr Opfer seiner Lebensumstände und hat dadurch freie Sicht auf die Zukunft. Laura Malina schafft es als junge Frau und Life Coach, den Menschen eine zeitgemäße moderne Spiritualität zu vermitteln, die wir in unserer Gesellschaft wahrlich nötig haben, um als kulturkreative Menschen neues, lebensdienlicheres zu erschaffen.

## Harald Berenfänger

Harald Berenfänger ist Souveränität<sup>®</sup>. Er hilft Menschen, drei Ziele zu erreichen:

- Erfolg im Beruf > Endlich Schluss mit Druck und Unsicherheit
- Starke Beziehungen > Raus aus frustrierenden Debatten und Präsentationen
- Mit sich selbst im Reinen sein > Neue Möglichkeiten gegen innere Kritiker

Er zeigt, wie man die innere Selbstführung stärken kann - für einen souveränen Auftritt im Außen.

[www.berenfaenger.com](http://www.berenfaenger.com)



## Zuletzt hat mich als Coach folgendes Buch sehr inspiriert:

Bodo Janssen / Anselm Grün

„Stark in stürmischen Zeiten: Die Kunst, sich selbst und andere zu führen“

Verlag Ariston

Gerald Hüther

„Würde. Was uns stark macht - als Einzelne und als Gesellschaft“

Verlag Knaus

Reinhard K. Sprenger

„Radikal digital: Weil der Mensch den Unterschied macht - 111 Führungsrezepte“

Verlag DVA

Heike Kuhlmann / Sandra Horn

„Integrale Führung. Neue Perspektiven und Tools für Führung, Management, Persönlichkeitsentwicklung“

Verlag Springer Gabler

Der digitale Wandel verwandelt auch die Art, wie Unternehmen führen und Mitarbeiter arbeiten. Führung durch Herrschaftswissen und Einschüchterung erscheint zunehmend als der Dinosaurier, dessen letzte Tage gekommen sind. Im Spannungsfeld dieser vier Bücher entfalten sich faszinierende neue Möglichkeiten für Leadership. Alles greift ineinander. Innere Selbstführung, Mitarbeiterführung, Unternehmensführung. Es geht ums große Ganze. Um persönliche Zufriedenheit, um Erfolg für den Kunden, um Chancen und Herausforderungen von Algorithmen, um Mut, Vertrauen und Respekt, um Menschlichkeit im Wandel. Höchst inspirierend.

## **Das erste Buch, das angehende Coachs lesen sollten:**

Gerhard Roth / Alica Ryba

„Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte“

Verlag Klett-Cotta

Wer eine Coach-Ausbildung macht, lernt naturgemäß viele über Techniken und Methoden. Was dem erfahrenen Praktiker dann irgendwann auffällt: dass es auf die Methoden nur sekundär ankommt - viel wichtiger für den Erfolg ist die Qualität des Kontakts zwischen Coach und Klient. Der Gute Draht, die Chemie, die therapeutische Allianz. Das - und vieles andere - arbeitet dieses Buch wissenschaftlich fundiert heraus und bietet damit eine Fülle von Erkenntnissen, die unabdingbar sind für die Arbeit als Coach, Therapeut und Berater.

## **Von den vielen Büchern, die ich als Coach gelesen habe, empfehle ich dieses ganz besonders:**

Russ Harris

„ACT leicht gemacht. Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie“

Verlag arbor

Diese Frage ist eigentlich unbeantwortbar, weil ich sehr viele Bücher empfehlen müsste... Aber gut. Besonders empfehlen mag ich diesen Titel, weil er eine Weise beschreibt mit Problemen umzugehen, die höchst effizient ist, stimmig und wissenschaftlich evaluiert. ACT bündelt jahrzehntelange Erfahrung aus Verhaltenstherapie und Coaching und formuliert daraus eine Sprache und ein Interventionsinventar, das man einfach nur grandios nennen kann. So viele kluge Ansätze auf so kleinem Raum. Nachvollziehbar, wirksam und schnell anwendbar.