

Perspektivenwechsel hilft

Dieses Buch ist für alle Berufstätigen (und ihrer Coaches) geschrieben, die sich im Beruf ausgelaugt und gestresst fühlen und eigentlich ein Sabbatjahr einlegen müssten. Tim Gallweys Inner-Game-Coaching-Konzept will mit minimalem Zeitaufwand einen ähnlichen Erholungs- und eventuell auch Umorientierungseffekt bieten. Dazu wird eine Strategie empfohlen, die in ihren Grundzügen nach

folgendem Muster aufgebaut ist: 1. Schritt zurücktreten 2. nachdenken 3. Gedanken ordnen 4. fortfahren.

Im Kern geht es Gallwey darum, es Menschen zu ermöglichen, aus schwierigen Situationen für kurze Zeit auszusteigen und in Ruhe Handlungsalternativen zu finden. Das Ziel heißt „Lernen aus Erfahrungen“. Dazu gibt es eine Menge Techniken wie zum Beispiel den „gedachten

Rollentausch“. Ein Mensch schlüpft in Gedanken in die Rolle eines Kunden oder Kollegen und versucht dessen Gedanken, Absichten und Gefühle zu ergründen.

W. Timothy Gallwey:
Inner Game Coaching.
Warum Erfahrungen der beste Lehrmeister sind.
Allesinfluss-Verlag und Shop AG, Staufen 2010,
240 Seiten, 21 Euro

