

How to coach – Mit Leichtigkeit Coaching lernen – Ina Hullmann – Klett Cotta – Rezension

VON KRISTINAGROSSMANN AM 24. JUNI 2018

PSYCHOLOGIE BÜCHER & PRODUKTE



Die Autorin Ina Hullmann, Diplom-Psychologin, Hypnotherapeutin und Autorin mit zusätzlicher Bühnen- und Sprecherausbildung, war nach dem [Studium](#) Klinischer [Psychologie](#) zunächst einige Jahre als Psychologin in Fachkliniken tätig.

1999 löste sie sich vom traditionellen Psychotherapiekonzept und wandte sich als Coach und Trainerin einem modernen, ressourcenorientierten Ansatz zu, wobei Techniken zur Entfaltung menschlicher Potenziale, Meditation und die Hypnotherapie nach Milton Erickson seitdem den Mittelpunkt ihrer Arbeit bilden.

Ihre Klienten sind internationaler Herkunft und es zählen Unternehmer, Führungskräfte aus Wirtschaft und Politik, Leistungssportler und Künstler dazu.

Dazu lehrt sie als Fachdozentin für Psychologie und [Coaching](#) an renommierten Schweizer Ausbildungsinstituten und tritt als TV-Psychologin und Expertin im deutschsprachigen Fernsehen auf.

Das Buch „**How to coach – Mit Leichtigkeit Coaching lernen**“ ist nach einer kurzen Einleitung aufgeteilt in ein 4-Gänge-Coaching-Menü, mit 7-Zwerg-Aperitif und abschließendem Dessert. In der Einleitung weist sie auf die rechtlichen Aspekte hin, die beim Coaching beachtet werden müssen, erläutert die Abgrenzung zur [Psychotherapie](#), gibt Zukunftsprognosen ab und unterstreicht die Wichtigkeit der Persönlichkeitsentwicklung des Coaches selbst.

Anfangs werden grundlegende Regeln in der Herangehensweise beim Coaching erläutert, wobei viel Wert auf die Bedeutung der Potentialentfaltung gelegt wird. Gemütlichkeit und Leichtigkeit sind hierbei zwei sehr wichtige Stichpunkte. In ihrem Menüplan wird zunächst Ordnung geschaffen, dann werden Ziele geklärt. Nach der Aktivierung von Ressourcen geht es darum Blockaden zu lösen und zum Abschluss gibt es noch eine ‚Bedienungsanleitung für den Geist‘.

TIPP: [Sie wünschen weitere schriftliche Informationen zu diesem Thema bzw. zu Ausbildungsangeboten? Dann](#)

Die Autorin schreibt sehr lebensnah und mit sehr viel Lebenserfahrung, gibt immer wieder anschauliche Beispiele aus ihrer langjährigen Praxis, zieht Verbindungen sowohl zur

WEITERE INFORMATIONEN

Sie wünschen weitere schriftliche Informationen zu diesem Thema bzw. zu Ausbildungsangeboten? Dann geben Sie im Anschluss Ihre Kontaktdaten an ... Sie erhalten die Informationen per Post!

Ihr Vor- und Nachname: (Pflichtfeld)

Ihre Strasse und Nr.: (Pflichtfeld)

Ihre Postleitzahl: (Pflichtfeld)

Ihre Stadt: (Pflichtfeld)

Ihre E-Mail Adresse: (Pflichtfeld)

Ihre Nachricht: Bitte schicken Sie mir kostenlos Informationen zur passenden Ausbildung zu!

How to coach – Mit Leichtigkeit Coaching lernen - Ina

Ja, ich bin einverstanden per Post Informationen der jeweiligen Kooperationspartner zu erhalten. Es gelten damit auch deren Datenschutzbestimmungen (siehe unten) (Pflichtfeld)

Ja, ich möchte mich für den Newsletter anmelden.

Senden

(Für die Übersendung Ihrer Daten in diesem Formular gelten unsere Datenschutzbestimmungen. Für die Datenschutzbestimmungen der Kooperationspartner: Siehe hier)

Suche ...

Suche

NEUSTE BEITRÄGE:

[How to coach – Mit Leichtigkeit Coaching lernen – Ina Hullmann – Klett Cotta – Rezension](#)

[Tagesseminar „Psychologie ... ein Überblick“ – 18-8-2018](#)

[SBT: Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen; Ein Handbuch zur Moderation von Gruppen – Matthias Hammer – Psychiatrie-Verlag – Rezension](#)

[klicken Sie hier ... Sie erhalten die Informationen per Post!](#)

Traditionellen Chinesischen Medizin als auch zu allgemeinen Anschauungen. Auf die große Bedeutung des Unterbewusstseins, der Selbstheilungskräfte und die Einflüsse

von Außen geht sie intensiv ein. Es gelingt ihr, das Coaching in ein umfassendes Weltkonzept einzufügen, wobei sie jederzeit sehr kritisch und wachsam den Leser zur Aufmerksamkeit einlädt. Sie betont hierbei immer wieder die Wichtigkeit, die von ihr aufgestellte ZWAB-Regel im Blick zu haben, d. h. jederzeit zum Wohle aller Beteiligten zu handeln.

Mit wissenschaftlichen Studien, Meditations- und anderen Übungen, vielen Alltagsbeispielen, gewürzt mit einer Prise Humor beschreibt sie sehr lebendig und anschaulich, dazu ein Schluck Leichtigkeit, ein Happen Gemütlichkeit, garniert mit lustigen Zeichnungen und passenden Bildern.

Das Buch bietet nicht nur eine Anleitung, wie Patienten durch das Coaching geholfen werden kann, sondern es lädt auch dazu ein, sich selbst in seiner Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Als Hilfestellung dienen viele Übungen und Spickzettel, die zusammenfassend die Prozesse begleiten.

Fazit: *Das Buch richtet sich in erster Linie an Coaches, Therapeuten, Heilpraktiker, Psychologen, Mediziner, Lehrer und Führungskräfte aber auch an alle, die an Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind. Es ist in jedem Fall sehr empfehlenswert und sehr anschaulich, humorvoll, lebensnah und vor allem leicht nachvollziehbar geschrieben. Wenn der Leser die in den einzelnen Kapiteln angegebenen Übungen selbst nachvollzieht, kann es auch hervorragend der eigenen Entwicklung der Persönlichkeit dienen.*



TIPP: Sie wünschen weitere schriftliche Informationen zu diesem Thema bzw. zu Ausbildungsangeboten? Dann klicken Sie hier ... Sie erhalten die Informationen per Post!

ÄHNLICHE BEITRÄGE

Tagesseminar „Psychologie ... ein Überblick“ – 18-8-2018

SBT: Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen; Ein Handbuch zur Moderation von Gruppen – Matthias Hammer – Psychiatrie-Verlag – Rezension

Psychotherapie für Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung – Gräßer, Iskenius & Hovermann – Beltz-Verlag- Rezension

Psychotherapie für Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung – Gräßer, Iskenius & Hovermann – Beltz-Verlag- Rezension

Traumdeutung

[Impressum](#)

[Disclaimer](#)

[Datenschutzerklärung](#)