



KOMED-MÜNCHEN

Georg Vogel

Selbstcoaching konkret.

Ein Praxisbuch für soziale, pädagogische und pflegerische Berufe.

Auszüge aus Rezensionen

"35 Übungen und Checklisten sowie viele anschauliche Praxisbeispiele ermöglichen den LeserInnen, herausfordernden Situationen im Arbeitsleben selbstbewusster und aktiver zu begegnen."

Aus: **Wiener Lehrerzeitung**, März/April 2014, S. 14

"Menschen in sozialen, pädagogischen und pflegerischen Berufen sind häufig ganz besonderen Stresssituationen ausgesetzt. Das vorliegende Selbstcoaching-Programm bietet hier willkommene präventive Hilfe."

Aus: **Deutsche Behinderten-Zeitschrift**, 4/2014, S. 2

"Sehr übersichtlich ist der praktische Teil: Viele Übungsaufgaben helfen, sich über die eigenen Voraussetzungen und Befindlichkeiten klar zu werden und seine Ansichten gegebenenfalls zu ändern. Durch Praxisbeispiele eröffnet der Autor gute Vergleichsmöglichkeiten mit Kollegen. (...) Checklisten und Methoden wechseln mit Hintergrundinformationen ab. Durch die modulare Konzeption des Buche bleibt es dem Leser überlassen, wo er ins Thema einsteigt und wie tief er es bearbeiten möchte. Denn Arbeit ist es auf jeden Fall. Aber es lohnt sich."

Silke Scheller in: **CNE.magazin**, 01/2014, S. 32

"Im Mittelpunkt stehen die Themen berufliche Sozialisation und Identität, Rollengestaltung, Konflikte unter Kolleginnen und Kollegen, Ziele und Entscheidungen. Hierzu werden zahlreiche Methoden und Bearbeitungsschritte vorgestellt. Abschließend erfolgt eine Einordnung des dargestellten Verfahrens in den Zusammenhang der betrieblichen Gesundheitsförderung, ergänzt durch Überlegungen zur Verantwortung von Führungskräften."

Aus: **Soziale Arbeit**, 12/2013

"Über 30 Übungen, unterschiedliche methodische Anleitungen und Checklisten stehen zur fokussierten Auseinandersetzung zur Verfügung. So soll erreicht werden, dass die individuellen Möglichkeiten ausgeschöpft werden können. (...) Es ist offensichtlich, dass sich das Buch an einem wohlüberlegten Konzept orientiert. Dies ermöglicht auch ein modulares Vorgehen, das auf die momentanen Bedürfnisse ausgerichtet ist. Entsprechende Piktogramme und ein gut strukturierter Text mit stichwortartigen Randnotizen und Kapitelzusammenfassungen fördern ein zügiges Lesen. Konkrete Beispiele aus verschiedenen Settings verdeutlichen zudem einzelne theoretische Ausführungen und Reflexionswege."

Hanni Käch in: **Krankenpflege**, 10/2013, S. 31

KOMED-MÜNCHEN · Georg Vogel · Brucknerstraße 24 · 81677 München · Telefon: 089 / 74793004
Fax: 089 / 76759794 · Georg.Vogel@t-online.de · Weitere Informationen unter: www.komed-muenchen.de

"Das Buch ist insgesamt gut strukturiert. Symbole oder hervorgehobene Begriffe helfen, sich zurechtzufinden oder auch nur 'quer' zu lesen. Die Betitelung als 'Praxisbuch' trifft wirklich zu, denn es ist weniger ein 'Lesebuch', sondern bietet ausreichende Hintergrundinformation und fordert dann zum -angeleiteten- Tun auf. Dadurch wird man das Potenzial wirklich nutzen können. (...) Nach einem Schlusswort findet der Leser eine umfangreiche Literaturübersicht, ein Verzeichnis der Methoden und Checklisten sowie ein Sachregister. Das alles zusammen erleichtert sehr die Orientierung."

Birthe Hucke in: **Et Reha**, 52. Jg., 2013, Nr. 10, Hrsg. DVE, S. 39

"Georg Vogels Neuerscheinung 'Selbstcoaching konkret' bietet Fachkräften aus den Bereichen Soziales, Pflege und Pädagogik eine Möglichkeit, durch Selbstcoaching die persönliche berufliche Situation zu verbessern. Der Autor verfügt durch seine Tätigkeit als Supervisor, Coach und Familientherapeut über vielfältige Erfahrungen und Einblicke in die Herausforderungen, denen Fachkräfte und Teams in sozialen, pflegerischen und pädagogischen Arbeitsfeldern gegenüberstehen. (...) Arbeitszufriedenheit hängt eng damit zusammen, ob Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich an Arbeitsprozessen beteiligen können, ob sie gefördert werden und das Gefühl haben, für ihre Arbeit Wertschätzung und eine angemessene Gratifikation zu erhalten. Vogel erklärt wie Betriebe nach einer Analyse der Belastungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch verschiedene Interventionen zu einem verbesserten Gesundheitsklima kommen können. Ein besseres Gesundheitsklima reduziert Fehlzeiten, Konflikte und Kündigungen. (...) Übungen regen dazu an, konkrete Herausforderungen wie Entscheidungsfindung oder Konfliktsituationen nicht nur nach altbekannten Mustern anzugehen, sondern die Situation aus anderen Blickwinkeln zu betrachten und Handlungsalternativen zu entwickeln. Checklisten motivieren zur Auseinandersetzung mit der eigenen Person, den eigenen Bedürfnissen oder Verhaltensmustern. Dies soll zu einer höheren Achtsamkeit und einem besseren Verständnis für sich selber sorgen. Alle Übungen und Listen sind mit Zeitangaben versehen, konkrete Beispiele aus Teams ergänzen die Übungen und machen das neu Gelernte greifbar. (...) Das Buch stellt eine wertvolle Unterstützung für diejenigen dar, die sich Zeit nehmen möchten, persönliche Stärken zu aktivieren, sich Klarheit in Bezug auf die eigene berufliche Identität zu schaffen oder lernen möchten, besser mit (Rollen-)Konflikten umzugehen. (...) Der Leser kann reflektieren, in welcher Form er bisher berufliche Konflikte erlebt hat, ob er etwas daran verändern möchte und wenn ja, wie das gelingen könnte. Anhand des an der Harvard University entwickelten Verhandlungskonzeptes erklärt Vogel, wie ein Konflikt durch einige einfache Grundsätze unter der Prämisse 'Hart in der Sache, sanft gegenüber den Menschen' zu einem für beide Parteien befriedigenden Ausgang kommen kann. Die Vorbereitung auf eine erfolgreiche Verhandlung kann anschließend trainiert werden."

Katharina Nusser in: **Bayerisches Landesjugendamt Mitteilungsblatt**, 6/13, S. 48-51

"(...) der Text ist verständlich abgefasst und konsequent präsentiert. So arbeitet der Autor mit vier Piktogrammen ('Beispiel', 'Methode', 'Checkliste' und 'Definition'), die helfen, den Band schneller nutzbar zu machen. (...) 35 Übungen, methodische Anleitungen und Checklisten für Prozesse im Selbstcoaching sollen dazu dienen, alltäglichen Situationen des Arbeitslebens aktiv begegnen und Ziele, Ressourcen, Ideen und konstruktive Wege zur Bewältigung zu finden. (...) Die Darstellung bietet in der Tat, mit den Worten des Autors, reichlich (und kompetent vermittelt) 'Gelegenheit, Vorgehensweisen zu erlernen, die nützlich sind, um berufliche Konflikte, Stresssituationen etc. unmittelbar anzugehen' (S. 14). Daher ist der Band der Praxis zu empfehlen."

Prof. Dr. Peter-Ulrich **Wendt**. Rezension vom 05.04.2013, in: **socialnet Rezensionen**, ISSN 2190-9245, <http://www.socialnet.de/rezensionen/14506.php>