
Inhaltsverzeichnis

Warum dieses Buch entstand7

Wo finden Sie was? 14

Kapitel 1

Der Coaching-Markt – Was passiert dort gerade?..... 17

1.1 Warum überhaupt Coaching?..... 20

1.2 Coaching braucht Präsenz, oder? 24

1.3 Arbeitswelt und Nachfrage nach Coaching 27

Kapitel 2

Online-Coaching – Worum genau geht es dort? 41

2.1 Definition – Was bedeutet Online-Coaching? 43

2.2 Mögliche Online-Formate –
Was bietet der Coaching-Markt aktuell?..... 45

2.3 Virtuell unterwegs sein –
Warum nicht auch im Coaching?..... 47

2.4 Wirksamkeit von Online-Begleitung 52

2.5 Ein Gedankenexperiment – Testen Sie Ihre
persönliche Einstellung zum Online-Coaching 55

2.6 Online-Coaching unter die Lupe genommen 57

Kapitel 3	
Ist Online-Coaching das Richtige für Sie?.....	75
3.1 Allgemeine Coaching-Prinzipien und Rollen aus Perspektive der Neurowissenschaft	77
3.2 Wie stehen Sie persönlich zu Online-Coaching? – Eine Reflexionshilfe	79
3.3 Wie können Sie Online-Coaching in Ihr Business-Modell integrieren bzw. ein neues aufbauen?	83

Kapitel 4	
Online-Coaching – Welche Formate sind verfügbar? .	89
4.1 Die Suche nach dem passenden Format – Ruderboot oder Luxusyacht?	91
Selbst schwimmen – Selbstcoaching.....	92
Das Floß – Einfaches Hilfsmittel: Coaching via E-Mail	94
Das Kanu – Basiswerkzeug: Telefon-Coaching	112
Das Ruderboot – Mehr Möglichkeiten mit dem Video-Chat-System	125
Das Motorboot – Gut ausgestattet unterwegs im virtuellen Klassenzimmer.....	142
Das Kreuzfahrtschiff – Alles inklusive: Integrierte Online-Coaching-Plattformen	168
Die Yacht – Kombination aus Luxus und Freiheit: Virtuelle 3-D-Lernwelten	181
4.2 Ideen zum Weiterdenken	205
Übersichtstabelle	213

Kapitel 5	
Die Phasen im Online-Coaching-Prozess	215
Der Ablauf eines Online-Coaching-Prozesses.....	217
5.1 Die Phasen 0-1: Finden und Kennenlernen – präsent und/oder online	218
5.2 Phase 2: Auswahl des Settings und Einstimmung auf das Online-Arbeiten	220

5.3	Die Phasen 3-6: Vom Thema zum Ziel, mit Ressourcen zur Lösungsidee	225
5.4	Phase 7: Transfer und Evaluation der Sitzung.....	228
5.5	Phase 8: Abschluss des Coaching-Prozesses und Evalua- tion von Zielerreichung und Formatauswahl.....	230

Kapitel 6

Wie starten Sie Ihr Online-Business? 231

6.1	Vorüberlegungen – Formulieren Sie Ihre Fragen.....	234
6.2	Finden Sie heraus, welches Format zu Ihren Kompetenzen passt	236
6.3	Was unterscheidet Ihre Arbeit in Präsenz von Ihrer geplanten virtuellen Arbeit?	240
6.4	Entweder – oder? Nein! Mixen und ergänzen Sie Zusatzservices für echten Mehrwert	242
6.5	Wer sind Ihre Klienten?.....	244
6.6	Wie soll Ihr Angebot aussehen?.....	246
6.7	Was brauchen Sie (noch) dazu?	248
6.8	Weiterbildungsangebote auf dem Markt – Worauf achten?	250
6.9	Das empfehlen Experten für das erfolgreiche Online-Coaching-Business.....	251
6.10	Die Sache mit den Finanzen – Zahlungsmodalitäten und Preiskalkulation	256
6.11	Sichtbarkeit und Marketing	258

Kapitel 7

Wissenswertes263

7.1	Mediendidaktik und Lernprozess	265
7.2	Rechtlicher Rahmen.....	274
	So können Sie sich schützen – die Basics	277
7.3	Selbstorganisation	284
7.4	Aus der Praxis der Experten.....	288

Kapitel 8

Hilfsmittel, Checklisten, Reflexionsübungen.....303

8.1	Selbsttest: Wie gut passt Online-Coaching in mein Business?.....	305
8.2	Mein Mindset für ein erfolgreiches Online-Coaching-Business.....	307
8.3	Das Geschäftsmodell	309
8.4	Tipps und Tricks für den erfolgreichen Start	313
8.5	Schriftliche Brücken bauen.....	316
8.6	E-Mail-Etikette vereinbaren	318
8.7	Übungen für die Stimme	319
8.8	Die hilfreichsten Tipps der befragten Experten.....	323

Schlusswort.....327

Anhang331

Kurzporträts der interviewten Experten	332
Literatur	342
Stichwortverzeichnis	347

Online

- ▶ Glossar
- ▶ Linkliste
- ▶ Einschätzung: Präsenz-Coaching vs. Online-Coaching
- ▶ Vorlage: Business Model Canvas
- ▶ Format: Welches Format passt zu meinen Kunden?
- ▶ Übersicht: Vor- und Nachteile der Formate
- ▶ Arbeitsblatt: Das 4-Folien-Konzept
- ▶ Checkliste: Richtig dokumentiert?
- ▶ Checkliste: Vorbereitung eines Telefon-Coachings
- ▶ Arbeitsblatt: Spinnennetz
- ▶ Arbeitsblatt: Kern- und Randkompetenz
- ▶ MindMap: Mindset für den Online-Erfolg