



KOSTENLOSE BUCHPROBE

Handlungsbasiert Coachen

In 6 Phasen zur nachhaltigen Veränderung

Daniel Pallaks

Auszug: Über den Autor, Konzept und Einstieg

Nur zur persönlichen Nutzung · © 2025 Daniel Pallaks

Über den Autor



Mein Name ist Daniel Pallaks. Wenn mir jemand zu Schulzeiten gesagt hätte, ich würde einmal ein Buch schreiben, hätte ich wahrscheinlich abgewunken. Schule war kein Ort, an dem ich besonders aufgefallen bin – zumindest nicht im positiven Sinn. Es gab mehrere Schulwechsel, eine Zeit in einem Internat und viel Widerstand gegen ein System, in dem ich mich nicht gesehen fühlte.

Erst später verstand ich, dass ein Abschluss Türen öffnen kann. Ich holte meine Schulabschlüsse auf einer privaten Ergänzungsschule nach, arbeitete parallel als Jugendreiseleiter und finanzierte mir so meinen Alltag. Später führte mich mein Weg nach Hannover, wo ich eine Ausbildung zum Erzieher begann. Ich engagierte mich als Klassen- und Schulsprecher und beendete die Ausbildung mit einem guten Notenschnitt.

Noch während der Ausbildung wurde ich Erlebnispädagoge – ein Bereich, in dem ich zum ersten Mal erlebte, wie Lernen auch anders funktionieren kann: praktisch, direkt, mit echter Beteiligung. Ich begann ein Studium in Sozialer Arbeit, gründete ein kleines Unternehmen für erlebnispädagogische Klassenfahrten und sammelte Erfahrungen, die mich bis heute prägen.

In einem dieser Sommer lernte ich jemanden kennen, der sagte, er werde bald Coach. Ich dachte zuerst an Sport. Er lachte und erklärte: „Ich arbeite mit Sprache. Ich helfe Menschen, ihren Weg zu finden.“ Diese Begegnung war der Auslöser. Ich begann mit einer Coachिंगausbildung im NLP und vertiefte mich schnell in die Möglichkeiten, die dieser Ansatz bietet – ohne dabei die Erfahrungen aus der Erlebnispädagogik aus dem Blick zu verlieren.

Mit der Zeit begann ich, beides zu verbinden. Ich brachte NLP-Elemente in handlungsorientierte Settings ein, ergänzte Reflexionsrunden durch gezielte Fragen und beobachtete, wie sich die Tiefe der Prozesse veränderte. Besonders in der Arbeit mit Jugendlichen zeigte sich, wie kraftvoll diese Verbindung sein kann. Themen, die sonst mehrere Tage gebraucht hätten, wurden plötzlich greifbar – und blieben hängen.

Später durfte ich Trainings für Auszubildende in einem großen Unternehmen begleiten. Auch hier zeigte sich: Wenn Menschen ihre eigenen Werte erleben, verstehen sie besser, worauf es im Arbeitsalltag wirklich ankommt. Die Fluktuation sank, die Zufriedenheit stieg.

Heute begleite ich als systemischer Berater, Supervisor und Coach Menschen, Teams und Organisationen auf ihrem Weg. Mit klarem Blick, mit Erfahrung – und mit der Überzeugung, dass Veränderung dann gelingt, wenn sie nicht nur gedacht, sondern gelebt und erlebt wird.

Ich freue mich, dass du dieses Buch in der Hand hältst. Vielleicht begegnet dir darin nicht nur eine Methode, sondern viele neue Impulse, die etwas in Bewegung bringen.

Das Konzept – Kurz vorgestellt

Das Konzept, was in diesem Buch erarbeitet wird, gliedert sich in sechs Schritte. Alle werden nach und nach, systemisch aufeinander aufbauend, vorgestellt.

1. Trainingsstart und Zielvereinbarung

2. Vorstellung der Interaktion - Planungsphase

3. Praxisphase

4. Reflexion

5. Meta-Transfer

6. Realtransfer

Einleitung:

Handlungsorientiert Coachen – Körper und Geist in Bewegung bringen

Coaching ist eine kognitive Begleitung, die Menschen auf ihrem persönlichen und beruflichen Weg unterstützend begleitet. Doch nachhaltige Veränderung geschieht nicht nur durch Worte, sondern vor allem durch Erfahrung und Handlung.

Handlungsorientiertes Coaching verbindet deshalb bewährte Methoden des Coachings mit den erlebnisbasierten Ansätzen der Erlebnispädagogik. Diese Verbindung ermöglicht es, nicht nur auf kognitiver, sondern auch auf emotionaler und körperlicher Ebene wirksame Veränderungen anzustoßen.

Die Grundlage dieses Ansatzes bildet die Erkenntnis, dass nachhaltige Lern- und Entwicklungsprozesse dort stattfinden, wo Denken, Fühlen und Handeln ineinandergreifen. Während klassische Coaching-Methoden oft auf Reflexion, Gesprächsführung und Zielarbeit basieren, integriert handlungsorientiertes Coaching physische Erfahrungen, um Einsichten nicht nur gedanklich, sondern auch durch den Körper erfahrbar zu machen.

Die physische Ebene: Erlebnispädagogik:

In der Erlebnispädagogik wird die Umgebung gezielt genutzt, um Menschen aus ihrer gewohnten Komfortzone zu führen und durch unmittelbare Erfahrungen neue Perspektiven zu ermöglichen. Seile, Kletterwände, Teamübungen oder Outdoor-Abenteuer sind mehr als nur physische Herausforderungen – sie spiegeln innere Prozesse wider. Wer sich beispielsweise an einer Kletterwand mit seiner Angst auseinandersetzt, erlebt nicht nur körperlich, sondern auch psychisch, was es bedeutet, Hindernisse zu überwinden.

Diese Erlebnisse hinterlassen bleibende Eindrücke und können als Metaphern für persönliche und berufliche Herausforderungen genutzt werden.

Die psychische Ebene im Coaching:

Im Coaching geht es darum, innere Blockaden zu erkennen, Denkmuster zu hinterfragen und Potenziale zu entfalten. Durch systemische Fragen, Reflexionsprozesse und Perspektivwechsel begleitet die coachende Person die Klienten dabei, neue Lösungen für ihre Herausforderungen zu finden. Die psychische Ebene ist eng mit den Emotionen verknüpft – Menschen lernen und verändern sich besonders dann, wenn sie emotional berührt werden. Genau hier setzt das handlungsorientierte Coaching an: Indem physische Erfahrungen mit gezielter Reflexion kombiniert werden, entsteht eine tiefere Verankerung der gewonnenen Erkenntnisse.

Wenn Körper und Geist zusammenarbeiten:

Die Verbindung von physischer und psychischer Ebene eröffnet eine neue Dimension im Coaching. Klienten erleben Veränderung nicht nur als abstrakte Idee, sondern als konkretes, spürbares Erlebnis. Dies führt zu einer intensiveren Selbstwahrnehmung, stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz und unterstützt die nachhaltige Umsetzung neuer Erkenntnisse im Alltag.

Handlungsorientiertes Coaching schafft somit einen direkten Zugang zu individuellen Ressourcen und ermöglicht es Menschen, über sich hinauszuwachsen. Die Kombination aus erlebnisbasiertem Lernen und kognitiv emotionaler Begleitung hilft dabei, Blockaden aufzulösen, Ziele mit neuer Energie zu verfolgen und Veränderungen aktiv wahrzunehmen. Es ermöglicht Menschen, sich in einem geschützten Rahmen zu bewegen und neue Handlungsoptionen ohne Konsequenz-Druck zu erproben.

In diesem Buch lernen Sie, wie handlungsorientiertes Coaching in der Praxis funktioniert, welche Methoden sich als besonders wirksam erweisen und wie Sie dieses spannende Konzept für Sie und Ihre Klienten nutzen können

Das Lernen mit Kopf Herz und Hand

Das Lernen mit Kopf, Herz und Hand basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der von Johann Heinrich Pestalozzi geprägt wurde. Diese Methode betont, dass nachhaltiges Lernen nur dann gelingt, wenn kognitive (Kopf), emotionale (Herz) und praktische (Hand) Aspekte miteinander verbunden werden.

WEITERLESEN

Das vollständige E-Book

163 Seiten mit dem vollständigen 6-Phasen-Modell, Hintergründen, Praxisaufgaben und Transferideen.

E-Book für 12,99 EUR

viking-coaching.de/buch.html