Zuge der Rotation besonderen Herausforderungen gegenübersteht. Coaching ist eine gute Methode, diesen Aufgaben in Begleitung gegenüberzutreten und kreativ und offen an der Zukunft zu arbeiten. Coaching ist Vertrauenssache. Wenn die Chemie stimmt, ist Coaching eine gute Möglichkeit, eingefahrene Wege zu verlassen und Neues auszuprobieren. Als Coach bin ich in ganz unterschiedlichen Funktionen angefragt: als Beraterin im Trainingslager, als Coach am Ring, als Souffleuse für die wichtigen Anliegen. Coaching ist für mich immer eine Herausforderung und eine spannende Reise.

KARIN KIRSCHNER, Berlin

Weitere Informationen: *www.kirschner-berlin.de*

Coaching macht Mut

Das Leben als MAP gibt mir die Chance oder zwingt mich – man kann es betrachten, wie man will – mich in unterschiedlichen beruflichen Kontexten auszuprobieren. Ich stelle mit leisem Erstaunen immer wieder fest, dass ich mehr kann, als ich mir bisweilen zutraue. Der Wiedereinstieg ins Berliner Berufsleben war unerwartet schwierig. Mein Coaching hat mir Mut gemacht, nicht aufzugeben und größer zu denken. Und es hat mich daran erinnert, was ich alles kann. Das habe ich gebraucht, um mutig zu bleiben.

KRISTINA KLEIN, Open Knowledge Foundation Deutschland e.V.

Life Coaching – Das „eigentlich“ leben

Kommen Sie auch so selten dazu, wirklich Sie zu sein? So zu sein, wie Sie eigentlich sind? So zu leben, wie Sie eigentlich leben wollen?

Immer wieder verhalten wir uns so, wie gesellschaftliche Regeln und Traditionen es vorgeben, wie Vorgesetzte und Kollegen, Freunde und Verwandte es von uns erwarten, wie das Umfeld es fordert. Wir erfüllen Erwartungen – und kommen dabei von dem ab, was uns eigen ist, was uns ausmacht oder zumindest zu uns gehört.

Laut Duden weist „eigentlich“ auf eine ursprüngliche, aber schon aufgegebene Absicht hin. Jedes Mal, wenn wir „eigentlich“ sagen, entfernen wir uns also (wissentlich) von uns selbst. Wer das über eine längere Zeit macht, riskiert, den Kontakt zu sich zu verlieren. Es überrascht nicht, dass sich dieses Verhalten irgendwann auch körperlich auswirken kann. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen oder einfach mehr Lebenszufriedenheit zu empfinden, hilft es, sich bewusst zu machen, was wir eigentlich, was wir im Grunde, was wir in Wirklichkeit wollen.

Life Coaching bedeutet, den Bedürfnissen und Wünschen Raum zu geben, ohne das große „Aber“ im Hinterkopf. Dinge aus-

zusprechen, die man sich sonst kaum zu denken traut. Ideen und Strategien zu entwickeln, wie sie gelebt werden können – in der eigenen Realität.

Unabhängig vom Lebensbereich. Ob im Beruf, der Familie, der Partnerschaft, bei wichtigen Entscheidungen, großen Veränderun-

Anzeige

gen und Herausforderungen – immer kann das „eigentlich“ als Orientierung dienen.

Gerade im Arbeitskontext fällt es oft nicht leicht, Spielräume zu erkennen, wie Wünsche zu realisieren sind. Es gilt, Hierarchien zu beachten, Prozessregeln zu befolgen, manchmal auch eher unliebsame Aufgaben zu übernehmen. Durch die intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen und den vorhandenen Ressourcen werden im Coaching Kräfte mobilisiert. Freiheiten tun sich auf, die auf den ersten Blick nicht sichtbar waren.

Das Leben hinter dem „eigentlich“ zu leben, bedeutet auch, die eigenen Überzeugungen offen zu vertreten. Das fordert manchmal Mut. Rückgrat eben. Aber wie oft riskieren wir wirklich, unser Ansehen zu verlieren und missbilligt zu werden? Ist nicht gerade Authentizität das, was wirklich überzeugt? Überlegen Sie doch nur einmal kurz, welche Menschen Sie beeindrucken. Sind das nicht vielleicht genau die, die tun, was sie für richtig halten, die ihr Handeln nicht ständig an anderen ausrichten?

Gönnen Sie sich, im Coaching auszusprechen, was Sie am liebsten tun würden, wenn es nur nach Ihnen ginge – in dem Wissen, dafür weder verurteilt noch belächelt zu werden. So können Sie wichtige Lebensfragen für sich klären und herausfinden, was Sie selbst tun können, um das zu erreichen, was Sie wirklich wollen. Mit dieser Klarheit lassen sich anstehende Veränderungen viel beherzter angehen. Immer wieder sind Klienten am Ende einer Coachingsitzung überrascht, welche Lösungen sie gefunden haben. Und manchmal genügt es auch, an kleinen Schrauben zu drehen, um das Leben deutlich lebenswerter zu machen. Leben Sie los!

KATHARINA KÖNIG, Berlin

Weiterere Informationen: *www.coachingpraxis-koenig.de*

Lauter Fragen geben Antworten

Der Wunsch zu arbeiten ist bescheiden. Die Herausforderung, ihn trotz Rotation zu leben, ist eine enorme. Warum fand ich es dann mutig, zu einer Coach zu gehen? Da gebe ich den Prozess zu meinen Entwicklungs- und Veränderungsideen kurzfristig aus der Hand mit der Begründung, ich sei die Expertin über die Inhalte. Und siehe da, es stimmt. Mit lauter Fragen und Übungen hat meine Coach mich angeleitet, selber zu definieren, wo ich stehe, wo ich hin will, welche Ressourcen ich dazu habe, was ich mir noch aneignen will, wie ich es konkret umsetze. Und das erfolgreich. Meine Berufstätigkeit will ich nicht aufgeben – meine Coach nun auch nicht mehr.

NADINE EVERS, MAP, zur Zeit in Berlin

Anzeige