

Um 7:10 Uhr einschalten

THEMA DES TAGES

+++ darüber spricht Hannover +++



Fotolia

LASSEN SIE UNS DARÜBER REDEN! WARUM COACHING BOOMT

Text und Interviews: Sarah Franke

Gehaltsverhandlungen laufen nicht wie geplant, das gedankliche Abschalten nach der Arbeit fällt schwer oder ein Jobwechsel steht an. Bei diesen Themen kann ein Coach weiterhelfen. Die Branche boomt. „In Zeiten des Führungskräfte mangels investieren Firmen immer mehr in die Personalentwicklung. Die Nachfrage nimmt zu“, erklärt Prof. Dr. Michael Stephan von der Philipps-Universität Marburg. Er ist Urheber der Marburger Coaching-Studie, die sich mit Business-Coaching beschäftigt. Was Coaching leistet, wie man den passenden Coach für sich findet und warum der Markt so unübersichtlich ist: ein Überblick.



Silke Heine-Kaste arbeitet in Laatzen als Imageberaterin und Stilcoach. „Mein Beruf ist eine Berufung für mich“, sagt die 51-Jährige. Denn auch in ihrer Freizeit beschäftigt sie sich beim Malen und Fotografieren mit Farben und Gestaltung.

www.stilcoach-hannover.de



„DIE ÄUSSERE ERSCHEINUNG WIRKT ZUERST“

Frau Heine-Kaste, Sie sind Imageberaterin und Stilcoach. Immer wieder kommt die Diskussion auf, ob Bewerbungsfotos noch zeitgemäß sind. Es sollte schließlich nur die fachliche Kompetenz zählen. Wieso ist die Optik im Berufsleben noch wichtig?

Menschen nehmen 80 Prozent der Informationen über die Augen auf. Und ja – natürlich ist das ungerecht – viele Untersuchungen belegen, dass hübsche Menschen für fachlich kompetenter gehalten werden und mehr verdienen. Ein und dieselbe Person kann, wenn das Foto gut gemacht ist, zehn Jahre jünger und sympathischer wirken – und Arbeitgeber möchten solche Mitarbeiter. Natürlich muss die Kompetenz stimmen. Aber wenn sich 300 Personen auf eine freie Stelle bewerben, zählt an mindestens zweiter Stelle auch die Optik. Ein gutes Bewerbungsfoto erhöht also die Chancen auf ein Bewerbungsgespräch.

Sie sind als Diplom-Betriebswirtin ausgebildet. Wieso haben Sie den Beruf gewechselt?

Ich biete auch Bewerbungcoachings an. Beim Thema optisches Erscheinungsbild und Optimierung von Lebenslauf und Anschrei-

ben kann ich meine kaufmännischen Kenntnisse gut einbringen. Aus diesem Bereich hat sich meine Selbstständigkeit entwickelt. Ein wichtiger Bereich meiner Beratungstätigkeit ist die Imageberatung. Kein Produkt wird heute mehr ohne Marktforschung und Imagebildung durch Produktdesign und Werbung verkauft. Auch Selbstständige und Führungskräfte wirken, noch bevor sie etwas sagen, über ihre äußere Erscheinung.

Wie läuft eine Beratung bei Ihnen ab?

Wird eine Stil- oder Imageberatung gebucht, erhält der Klient eine Liste mit Kleidung, die er mitbringen soll. Bei einer Imageberatung bereite ich mich auch auf die Besprechung der Präsenz im Netz vor. In der Beratung geht es zunächst um die Farben: Welche stehen dem Klienten? Hohe Kontraste wirken übrigens zum Beispiel kompetent. Danach geht es um den Stil: Welcher Figurtyp liegt vor? Welche Ausschnitte sind optimal, welches Brillenmodell und welche Frisur stehen dem Klienten? Auch Materialien spielen eine Rolle: Eine Strickjacke wirkt eher häuslich, eine Lederjacke modern. Insgesamt kommt es natürlich auf die Branche und gewünschte Wirkung an.

WAS IST COACHING?

Ein Coach fördert die Selbstreflexion. Er berät und begleitet Menschen bei ihrer Weiterentwicklung, vor allem im beruflichen Umfeld. „Das Coaching muss aber nicht darauf beschränkt bleiben“, sagt Dr. Alexander Brungs vom Deutschen Coaching Verband (DCV). Schließlich griffen Berufs- und Privatleben häufig ineinander, ein Beispiel sei die Work-Life-Balance. Die Rolle des Coaches ist die des neutralen Feedbackgebers. Ein Coach ist

weder wie ein Rechtsanwalt ein Fachberater für ein bestimmtes Thema, noch leitet er wie ein Trainer seine Klienten zu bestimmten Verhaltensweisen an.

WAS UNTERSCHIEDET COACHING UND THERAPIE?

Karrierecoach Martin Wehrle erklärt den Unterschied mit einer Metapher auf seinem YouTube-Kanal: „Stellen Sie sich einen Apfelbaum in voller Blüte als Symbol für den Klienten vor.

Der Psychotherapeut nimmt seinen Spaten und gräbt an den Wurzeln in der Vergangenheit.“ Der Therapeut beschäftige sich also mit Problemen der Vergangenheit – ein Coach schaue auf die Früchte des Baumes. „Wir richten den Blick in die Zukunft auf Ziele und Ressourcen, die der Klient mitbringt“, sagt Wehrle. Coaching ist laut dem Deutschen Bundesverband Coaching (DBVC) für „gesunde“ Personen und vorwiegend deren berufliche Probleme gedacht.



Sonja Steiner arbeitet seit Anfang März als systemischer Personalcoach. Aktuell bildet sich die 50-Jährige als Gesundheitscoach weiter. Außerdem ist sie ausgebildete Journalistin und schreibt unter anderem freiberuflich für die Hannoversche Allgemeine Zeitung.

www.xing.com/profile/Sonja_Steiner14



„LEBENSERFAHRUNG IST SEHR WICHTIG“

Frau Steiner, seit Anfang März sind Sie als systemischer Personalcoach ausgebildet. Warum haben Sie die Ausbildung begonnen?

Im vergangenen Jahr bin ich selbst im beruflichen Kontext gecoacht worden und habe davon unglaublich profitiert. Ich entdeckte Ressourcen wieder, die lange verschüttet waren – zum Beispiel Resilienz, also, dass ich ein ziemliches Stehaufmännchen bin. Im Laufe des Coachings wurde mir klar, dass ich auch gerne als Coach arbeiten möchte.

Braucht man eine gewisse Lebenserfahrung, um coachen zu können?

Lebenserfahrung ist sehr wichtig, um andere beraten zu können. Auch, sich zurückzunehmen funktioniert besser, wenn man schon selbst verschiedenste Lebenssituationen erlebt hat. Außerdem sind die Tools, die wir als Coaches nutzen, sehr wirkungsvoll. Dementsprechend trägt ein Coach eine große Verantwortung.

Im Coaching sind Sie ein Neuling. Welche Stolpersteine gilt es am Anfang zu überwinden?

Die Akquise: Ich bin schließlich nicht der einzige Coach auf dem Markt. Aber ich habe ja auch noch den Journalismus.

In beiden Metiers tragen Sie Verantwortung ...

... und in beiden Berufen spreche ich mit Menschen, es geht um Vertrauen und ich bin der neutrale Beobachter. Im Journalismus müssen die Fakten stimmen. Die Verantwortung beim Coaching ist weitaus größer. Im Zweifel muss ich schließlich sogar entscheiden, ob jemand noch beim Coaching richtig ist oder in eine Therapie gehört.

Was wünschen Sie sich für Ihre berufliche Zukunft als Coach?

Meine Vision ist natürlich, dass ich viele Klienten habe (lacht). Außerdem kann ich mir vorstellen, das Schreiben aus dem Journalismus und das Coaching zu verbinden, indem ich den Klienten am Ende des Coaching-Prozesses ein persönliches Profil schreibe.



WELCHE QUALIFIKATIONEN BRAUCHT EIN COACH?

Wer bei einem Coaching-Verband wie beispielsweise dem DBVC Mitglied werden möchte, braucht unter anderem ein abgeschlossenes Hochschulstudium, eine Coaching-Ausbildung und Berufserfahrung. „Coaches sollten sich darüber hinaus explizit auf die Einhaltung ethischer Standards verpflichten“, sagt Brungs vom DCV.



WIE DAS JOBCENTER ARBEITSSUCHENDE MIT COACHING UNTERSTÜTZT

Wer arbeitssuchend ist und Sozialleistungen bezieht, dem fehlt das Geld für ein Coaching – eigentlich. „Auch das Jobcenter bietet Coaching an“, sagt Lasko Werner, Pressesprecher des Jobcenters Region Hannover. Zum einen gebe es das sogenannte Jobcoaching für Bewerber, die gesundheitlich fit und qualifiziert für einen Beruf sind. „In Einzelgesprächen wird der Kunde bezüglich des Bewerbungsvorgangs beraten und unterstützt“, erklärt Werner. Ein anderes Angebot ist das berufsbegleitende Coaching, das Langzeitarbeitslose unterstützt, wieder im Job Fuß zu fassen. „Für einige bedeutet ein neuer Job nach langer Arbeitslosigkeit eine echte Umstellung. Unsere Coaches begleiten die Menschen und können bei auftretenden Schwierigkeiten unterstützen, zum Beispiel, wenn die Kinderbetreuung plötzlich wegbricht“, sagt Werner. Beide Coachings umfassen je zehn Zeitstunden im Monat, wobei das berufsbegleitende Coaching während der Arbeitszeit stattfindet. Externe Bildungsträger, die das Jobcenter für diese Aufgabe engagiert hat, führen die Coachings durch.

25 JAHRE ENTWICKLUNG FÜR DIE REGION.

Seit 1993 entwickeln wir Wohnbau- und Gewerbegebiete und bilden so die Grundlage für eine starke und lebenswerte Region Hannover. Realisieren Sie auch Ihr Projekt mit einem erfahrenen und vernetzten Partner.

www.hrg-online.de
0511 / 763 543-10

RAUM ENTWICKELN.



Hannover-Linden „Ihmeauen“ 2014–2018

Die Zukunft im Blick - mit einer betrieblichen Umschulung

Mit einer betrieblichen Umschulung können Frauen und Männer ab 25 Jahren in verkürzter Zeit einen Berufsabschluss erwerben.

Sie haben Interesse, über eine betriebliche Umschulung einen Berufsabschluss zu erwerben?

Sie haben Interesse, für Ihr Unternehmen Fachkräfte über eine betriebliche Umschulung auszubilden?

Wir können Sie dabei unterstützen.
Informieren Sie sich auf
www.jobcenter-region-hannover.de

JOB CENTER
REGION HANNOVER



Kirsten Heitmüller, 42, arbeitet in Langenhagen als Coach und strategische Marken- und Medien-Beraterin. Sie ist ausgebildete Werbekauffrau und Fachkauffrau für Marketing. Im Laufe ihrer Karriere war sie zunächst Gesellschafterin und später Geschäftsführerin einer Werbeagentur, bevor sie sich zum Coach ausbilden ließ. „Das Coaching ergänzt heute meine Marketing- und Medienkompetenz – schließlich können auch Menschen Marken sein“, sagt Heitmüller.

www.coaches.xing.com/profile/Kirsten_Heitmueller2

„DER MENSCH LÄSST SICH NICHT IN PRIVAT UND GESCHÄFTLICH TRENNEN“

Frau Heitmüller, warum brauchen Menschen Coaches?

„Warum“ ist so nicht zu beantworten. Lapidar: weil jeder einen haben sollte. Das Wozu ist entscheidend. Durch Messenger wie WhatsApp verkürzt sich Kommunikation immer mehr. Wir verlernen, Gespräche mit echter Tiefe zu führen, was aber besonders im Führungskontext heute mehr und mehr notwendig ist. Mit einem Coach werden Themen reflektiert, die man sonst vor sich herlaufen ließe. Das Ziel ist die Klarheit in der Entscheidungsfindung.

Eignen sich nur berufliche Themen für ein Coaching?

Nein, jegliche Themen eignen sich. Entscheidend ist, welches Thema gerade das wichtigste ist. Meistens kommen meine Coachees mit beruflichen Themen zu mir. Ich glaube aber, dass sich der Mensch nicht in privat und geschäftlich trennen lässt. Meistens geht es an irgendeinem Punkt im Coaching um persönliche Themen, denn auch diese spielen stets mit in die Selbstzufriedenheit hinein.

Wie kann man sich ein Coaching bei Ihnen vorstellen?

In einem telefonischen oder persönlichen Vorgespräch schauen wir, ob wir uns sympathisch sind, was das Thema oder die Themen sind, ob es finanziell passt und wir miteinander arbeiten wollen – dafür gibt es Bedenkzeit. Ein Reflexionsbogen hilft dem potenziellen Kunden, Gedanken niederzuschreiben, was beim Strukturieren des Themas hilft.

Wichtig zu wissen ist, dass niemand „erleuchtet“ aus einem Coaching herausgeht. Die Veränderungen passieren zwischen den Sitzungen. Denn durch die Veränderung der inneren Haltung und den Fokus auf die Lösung des Themas entstehen neue Sicht- und Handlungsweisen.

Als Zielgruppe haben Sie bei Xing neben Führungskräften, Angestellten und Wiedereinsteigern auch Frauen angegeben. Brauchen Frauen eine andere Art von Coaching?

Nein. Aber Frauen sind eine Zielgruppe, die man besonders stärken muss. Es scheint in der Persönlichkeit vieler Frauen verankert zu sein, schneller zurückzustecken oder einzuknicken. Das kann im Berufsleben hinderlich sein. Wiederum können als typisch weiblich deklarierte Eigenschaften, wie sich verantwortlich zu fühlen, flexibel und empathisch zu sein, auch Potenziale darstellen, die man wertschätzen und einsetzen sollte.

Welche Eigenschaften sollte ein Coach mitbringen?

Als Coach versuchen wir, dem Coachee gegenüber ein Spiegel zu sein, sprachlich wie körpersprachlich, und uns so neutral wie möglich zu verhalten. Dafür benötigen wir Präsenz, Empathie und Neugier. Neben dem gesprochenen Wort und dem aktiven Zuhören ist die Wahrnehmung des Nicht-Gesagten intuitiv mitentscheidend.



WIE VIELE COACHES GIBT ES IN DEUTSCHLAND?

„Der Coaching-Markt befindet sich gegenwärtig in der Phase der Professionalisierung“, sagt Dr. Christopher Rauen, 1. Vorsitzender des DBVC. Aktuell könne jede Tätigkeit Coaching genannt werden, da es noch keine staatlich anerkannte Berufsform sei. „Sie können sich also eine Visitenkarte drucken und ab morgen Coach nennen“, fügt Stephan, Autor der Marburger

Coaching-Studie, hinzu. Aktuell gibt es rund 7.500 professionelle Coaches, schätzt er.

WAS LEISTET COACHING, WAS NICHT?

Wer einen Coach aufsucht, sollte niemanden erwarten, der ihm oder ihr fertige Lösungen aus seinem Repertoire präsentiert. Der Klient wird durch Gespräche auf Augenhöhe dazu angeregt, sein Verhalten weiterzuent-

wickeln. „Die Selbstwahrnehmung des Klienten soll gefördert werden, damit dieser seinen eigenen, individuellen Lösungsweg für Sachverhalte und Herausforderungen findet“, sagt Rauen vom DBVC.

WIE FINDET DER KLIENT DEN COACH, DER ZU IHM PASST?

Es ist sinnvoll, mehrere Personen und Angebote zu vergleichen. „Beurteilen Sie >



Patrick Kempf ist der Natur seit seiner Kindheit verbunden. Er wuchs in einem Haus nahe Lüneburg am Waldrand auf. Mittlerweile hat er den Wald zu seinem Arbeitsraum gemacht. Der 48-jährige systemische Coach arbeitet mit seinen Klienten nicht nur drinnen, sondern auch als Outdoor-Naturcoach zum Beispiel in der Eilenriede.
www.coaching-in-hannover.eu

„MENSCHEN SIND DRAUSSEN UNGEZWUNGENER UND OFFENER“

Herr Kempf, was unterscheidet Outdoor-Coaching vom klassischen Coaching?

Im klassischen Coaching in einem Raum dienen beispielsweise Fragen als Intervention. Beim Outdoor-Coaching ist schon das Draußen-sein an sich eine Intervention. Bäume, Stöcke, das Wetter: Alles um mich herum kann ich nutzen, um Hypothesen und Gefühle zu visualisieren. Es geht beim Outdoor-Coaching auch darum, das Zusammenspiel der Sinne anzuregen, denn auch das bringt Veränderung mit sich. In der Natur gibt es viele Stimuli. Unsere Sinne sind oft ziemlich heruntergefahren, weil wir sie nicht brauchen. Ganz im Gegenteil, wenn wir in der Stadt aktiv riechen würden, das wäre gar nicht angenehm.

Wo fängt die Natur denn an?

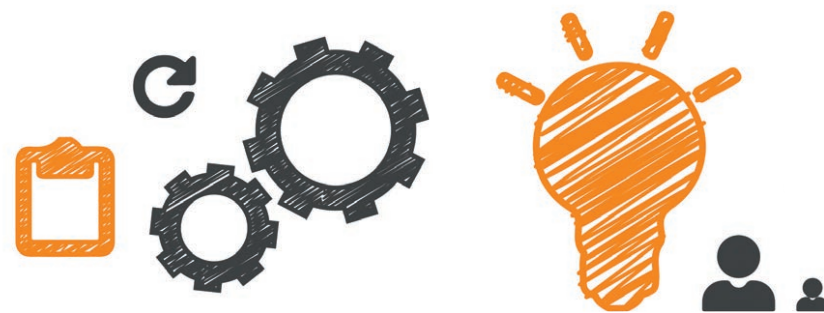
Auch in der Stadt gibt es Natur, aber andere Reize wie vorbeifahrende Autos lenken von ihr ab. Natur muss wirken können. Als Outdoor-Coach muss ich aber nicht jedes Mal 20 Kilometer aus der Stadt herausfahren. Auch die Eilenriede eignet sich für mich hervorragend als Arbeitsort.

Wie verhalten sich Menschen beim Outdoor-Coaching?

Wenn Menschen erst einmal draußen sind, geben sie sich meiner Erfahrung nach oft ungezwungener und offener. Durch das Rausgehen verlassen die Coachees ihre Komfortzone zwischen Flipchart und bunten Kärtchen im Büro.

Für welche Themen eignet sich Outdoor-Coaching?

Für alle, besonders aber für Menschen, die sich orientierungslos oder gestresst fühlen. Die Natur hilft beim Stressabbau. Außerdem ist es für gestresste Menschen, die vielleicht auch eine Burn-out-Symptomatik entwickeln, wichtig zu lernen, sich Zeit für sich zu nehmen. Schließlich haben sie stets das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben. Wenn dann doch mal welche da ist, füllen sie sie mit Aufgaben, die sie abarbeiten – ihre To-do-Liste endet niemals. Sich hinsetzen und über ihr Thema reflektieren: Es fällt diesen Menschen schwer, einfach mal eine halbe Stunde lang nichts Zweckgebundenes zu tun, so wie ein Baum im Wald auch einfach nur dasteht.



alle Ihnen über den Coach zur Verfügung stehenden Informationen nicht zuletzt danach, ob Sie glauben, grundsätzlich Vertrauen zu dieser Person aufbauen zu können“, rät Brungs vom DCV. Zwar ist Coaching keine Fachberatung, das Hintergrundwissen des Coaches spielt aber dennoch eine Rolle. „Wenn Sie etwa Ihre Rolle als Leiterin eines Controllingteams in einem Automobilkonzern reflektieren möchten, werden Sie vielleicht zögern, jemanden mit

Kernberufspraxis im freiberuflichen Kinderbuchlektorat als Coach heranzuziehen“, sagt Brungs.

WAS KOSTET COACHING FÜR DEN KLIEN- TEN?

Hier gibt es keine eindeutigen Zahlen. In der Coaching-Studie von Forscher Stephan gaben die Coaches im Jahr 2015 ein durchschnittliches Brutto-Stundenhonorar von 215 Euro

an. Laut dem DBVC liegen die marktüblichen Honorare für ein Business-Coaching zwischen 150 bis 350 Euro pro 60 Minuten. //



FRANK BIELEFELD

Wirtschaftsprüfer | Steuerberater

Erfahren
und
kompetent!

Wir setzen auf individuelle Beratung und Lösungskonzepte, die auf unsere Mandanten zugeschnitten sind.

Außerdem kümmern wir uns um Ihre

- Finanzbuchhaltung, Lohnabrechnung, Steuererklärungen
- Jahresabschlussprüfungen
- Beratungen und Konzepte in Fragen der Existenzgründung, Nachfolgeplanung oder Unternehmensumstrukturierungen

Osteriede 1, 30827 Garbsen
Telefon 05131-46920
info@wp-stb-bielefeld.de
www.wp-stb-bielefeld.de

Schule im Ostertal seit 1890

DAS *familiäre* GYMNASIUM in Bad Sachsa



- Enge Zusammenarbeit zwischen Schülern, Eltern und Lehrern
- Individuelle Förderung
- Abitur nach Neigung in drei Profilen möglich
- Sprachzertifikate Englisch (Cambridge) und Französisch (DELF)
- Attraktive Arbeitsgemeinschaften
- Ganztagsangebot und eigene Küche
- Im Internat Unterbringung in Einzelzimmern

· **Anmeldung jeder Zeit möglich**
· **Persönliche Beratung** durch die Schulleitung:
Herr Kruse Tel. 05523/3001-20,
Herr Schwark (Internat) Tel. 05523/3001-15

Pädagogium Bad Sachsa – *Wir sind für Ihre Kinder da!*

Staatlich anerkanntes Gymnasium mit Internat
Ostertal 1-5 · 37441 Bad Sachsa
Telefon: 05523/30 01-0
kontakt@internats-gymnasium.de
www.internats-gymnasium.de


**PÄDAGOGIUM
BAD SACHSA**
Bildung mit Perspektive