

UNSERE TEILNEHMER:INNEN HABEN DAS WORT COACHING-AUSBILDUNG

Was hat Dich bewogen, eine Coaching-Ausbildung zu machen?

Ich bin von Beruf Chemie-Ingenieurin, also Naturwissenschaftlerin; da ist natürlich vor allem analytisches und strukturiertes Arbeiten gefragt. Ich habe aber schon immer gespürt, dass ich während meines Berufslebens noch etwas anderes machen möchte, z. B. in beratender oder begleitender Funktion mit Menschen arbeiten. 2021 habe ich das Coaching-Kompaktseminar bei Susanne besucht, und in den drei Tagen ist mir klar geworden, dass damit genau das bedient wird, was bei mir in meiner beruflichen Vita noch »offen« ist bzw. was ich suche. Ich war eigentlich nach den drei Tagen ein bisschen wie »geflasht«.

Was genau hat Dich an dem Wochenende »geflasht«?

Die Auseinandersetzung mit der Psychologie, wie man z. B. wann und warum in bestimmter Art und Weise reagiert oder kommuniziert. Sich selbst besser kennenzulernen, das aktive Zuhören zu verbessern, mit Coaching-Tools andere Handlungsoptionen zu entwickeln, sich auf der Metaebene zu bewegen und mal aus Distanz eine oder auch meine Situation zu beleuchten, das alles war sehr aufschlussreich. Dadurch habe ich gemerkt: Wenn ich schon früher all diese Erfahrungen, dieses Wissen gehabt hätte, wäre vielleicht die ein oder andere Entscheidung in meinem Leben anders ausgefallen. Entsprechend habe ich auch meine Abschlussarbeit dem integrativen Coaching gewidmet, bei dem ich mich mit meiner biografischen Entwicklung beschäftige und ein Konzept entwickelt habe, um andere Menschen bei entscheidenden biografischen Abschnitten im Leben begleiten zu können.

Wie bist Du auf Susanne gestoßen?

Ich wohne in Radolfzell und habe zunächst in der Region gesucht, da ich auch den mit der Ausbildung verbundenen zeitlichen Aufwand im Rahmen halten wollte, u. a. wegen meiner Kinder. Dann bin ich auf Susannes Webseite gestoßen und fand diese sehr ansprechend. Bei unserem ersten Kontakt hat Susanne dann sofort ein persönliches Vorgespräch vorgeschlagen. Wir haben uns getroffen und ich habe mich dabei sofort verstanden gefühlt, sie hat mich wie gesehen und erkannt. Das war ein bisschen wie »Ankommen«. Und danach war mir klar: Wenn ich die Coaching-Ausbildung mache, mache ich sie hier.



SIBYLLE HELLSTERN

Chemie-Ingenieurin, Pharmabranche,
Schaffhausen/Schweiz



»Wir haben uns im Vorfeld getroffen und ich habe mich dabei sofort verstanden gefühlt; Susanne hat mich wie gesehen und erkannt. Das war ein bisschen wie Ankommen.«

Mit welchen Erwartungen bist Du zum ersten Ausbildungsmodul gefahren?

Ich habe mir auf jeden Fall keine Hörsaalatmosphäre gewünscht, sondern eine interaktive Ausbildung mit interessanten Menschen. Und dass es für mich eine Bereicherung wird, wir viel üben, ausprobieren – und ich mir das auch zutraue. Das waren meine Erwartungen, und die haben sich auch erfüllt.

Wie würdest Du Susanne in ihrer Arbeit beschreiben?

Sie ist wahnsinnig aufmerksam und hat alle immer im Blick, auch während sie selbst über gewisse theoretische Themen spricht. Sie kann jede und jeden genau da abholen, wo sie oder er steht. So kann es zum Beispiel sein, dass sie eine Person für eine Übung auswählt, weil das Thema jetzt genau diese Person beschäftigt. Es ist irgendwie ein Mix aus Persönlich-involviert-Sein und sachlich-fachlichem Wissen. Susanne vermittelt die Methoden und Techniken, gibt aber gleichzeitig auch viel Freiheit und animiert immer wieder, uns auf unsere Intuition zu verlassen. Es herrscht hier also definitiv kein schulisches Lernprinzip. Auch das Feedback, das sie gibt, selbst wenn das mal etwas kritischer ausfällt, ist immer wertschätzend, so dass man für sich weiterkommt und für sich selbst lernen kann – und das in einer sicheren, sehr geborgenen Atmosphäre.



»Susannes Feedback kommt immer wertschätzend rüber, so dass man für sich weiterkommt und daraus lernen kann – selbst, wenn es mal etwas kritischer ausfällt.«

War diese Atmosphäre für Dich wichtig?

Auf jeden Fall. Man gibt in der Ausbildung schon sehr viel preis, auch von sich selbst. Man ist offen und es geht auch um sehr persönliche Themen. Ich bin ein Mensch, der diesen geschützten Rahmen braucht, um sich zu öffnen, insofern ist dieser vertrauensvolle Rahmen schon sehr wichtig für mich gewesen.

Gibt es Methoden, die Dich besonders angesprochen haben?

Sicherlich die »Biografische Reise«, weil ich da auch für mich selbst neue Zusammenhänge und Cluster erkannt habe. Ich habe mich zwar schon viel damit beschäftigt, aber bei dieser Methode sind mir nochmals weitere Verknüpfungen klar geworden. Auch die wertorientierten Methoden fand ich sehr spannend, weil ich selbst ein wertegeliteter Mensch bin und mir dabei klar wurde, warum das bei mir so ist. Und dann natürlich die ganzen psychologischen Modelle. Das waren schon echte Aha-Erlebnisse.

Fließt von dem Gelernten konkret etwas in Deinen Alltag?

Auf jeden Fall. Zum Beispiel fragen meine Kollegen mich an und wollen, dass ich dies oder das mal erkläre oder aufzeige. Ich benehme mich auch selbst anders, bin ruhiger, achte mehr auf meine Energie und kann auch viel mehr andere Perspektiven mit einbeziehen. Wie schnell urteilen wir über andere. Ich kann dann auch schon mal innehalten und einwerfen: Es könnte ja auch sein, dass ...?

*Sibylle, herzlichen Dank für Deine Ausführungen.
Dir alles Gute für die Zukunft.*