

# Beratung bewegt

## COACHEES IM INTERVIEW

Körperlich aktiv zu sein und sich in einem anderen Umfeld zu bewegen, regt nicht nur die Reflexion an. Oft verhilft ein Kontextwechsel auch zu neuen Erkenntnissen. Auf diesen Effekt setzen auch Coaches. Statt im Seminar- oder Besprechungsraum treffen sie ihre Kunden im Park, in den Bergen oder im Schwimmbad. Wie Coachings in Bewegung funktionieren und welche Vorteile die Formate bieten – managerSeminare hat bei sechs Coachees nachgefragt.

► **Bettina Schneidhuber arbeitete mehrere Jahre als Marketingmanagerin in einem führenden deutschen Medizintechnik-Unternehmen. Als sie merkte, dass sie den Faktor Mensch mehr in den Mittelpunkt ihrer Arbeit rücken wollte, absolvierte sie eine Coaching- und Psychotherapie-Ausbildung. Mittlerweile arbeitet sie als selbstständige Beraterin und Coach in München.**

*Sie müssen ja sehr fit sein, wenn Sie sich beim Joggen auch noch coachen lassen können?*

**Bettina Schneidhuber:** Das stimmt: Ich laufe seit über 15 Jahren, bin topfit und meine Kondition ist gut. Wenn ich alleine laufe, bin ich oft länger als eine Coachingstunde unterwegs. Es ist abhängig von meiner

Tagesform. Nicht in jeder Coachingstunde fliege ich beim Laufen.

*Wie sind Sie auf das Angebot Ihres Coachs gestoßen?*

**Schneidhuber:** Ich habe sie bei einer Fortbildung kennengelernt. Wir haben uns gleich sehr gut verstanden. Als sie mir von ihrem Angebot erzählte, Coaching und Laufen zu verbinden, wollte ich das gerne ausprobieren. Zumal ich durch meine langjährige Erfahrung bereits sehr positive Effekte durch Jogging bemerkt habe. Außerdem habe ich einen ziemlich starken inneren Schweinehund und so fand ich es eine sehr gute Idee, ihn gleich doppelt zu überlisten. Ich mache Sport und werde dabei noch sehr gut unterstützt.

*Wie geht das praktisch vonstatten?*

**Schneidhuber:** Wir treffen uns im Englischen Garten und joggen meistens eine Stunde. Wir fangen gemeinsam an zu laufen. Mein Coach stellt mir ein paar einstimmende Fragen und dann sage ich, was ich mit ihr besprechen will.

*Geht Ihr Coach auf Ihre jeweilige körperliche Verfassung ein?*

**Schneidhuber:** Sie muss das selten tun, denn ich bin ja gut trainiert. Wenn mich ein Thema sehr belasten würde, dann würde sie sicher fragen, ob ich mich zwischendurch auf eine Bank setzen möchte. Beispielsweise bei einem Thema, das mich emotional belastet. Sie reagiert auch sportlich, wenn ich mich gerade gehetzt oder aggressiv fühle. Dann regt sie an, doch mal richtig zu sprinten.

Wir laufen aber grundsätzlich in einem eher langsamen Tempo, bei dem ich mich gut unterhalten kann.

*Wie unterscheidet sich ein Laufcoaching von einem klassischen Coaching?*

**Schneidhuber:** Mir gefällt es besonders gut, dass ich in Bewegung bin. Ich kann an der frischen Luft durchatmen, ich komme raus aus dem Umfeld, in dem ich unter Zeitdruck geraten kann, ich bekomme den Kopf frei und tanke auf. Durch die sportliche Aktivität geht man Probleme mehr auf der Ebene der Empfindungen an. Es ist nicht so kopflastig, man beantwortet manche Fragen nicht so überlegt und gibt nicht nur Vernunftantworten. Vermutlich, da beide Gehirnhälften aktiviert werden.

*Mit welchem Anliegen sind Sie ins Rennen gegangen?*

**Schneidhuber:** Ich habe mich coachen lassen, weil ich mir einen Sparringspartner und mit diesem einen Austausch über meine berufliche Situation wünsche. Denn wenn ich nur alleine darüber nachdenke, dann drehe ich ein Problem tausendmal von einer auf die andere Seite und gehe eher vernünftig und logisch an die Sache heran. Durch die Bewegung während des Sprechens schalte ich auf eine andere Ebene um - das finde ich sehr wichtig.

*Zu welchen Themen hat das Laufen bei Ihnen Bewegung in Ihre Gedanken gebracht?*

**Schneidhuber:** Ich erinnere mich besonders an meine Gründungsphase. Ich hatte mich gefragt, wie ich das alles schaffen und angehen soll und habe zuerst sehr theoretisch geplant. Ich hatte sehr viele Ideen und war aber gleichzeitig zögerlich, das auch ganz konkret anzupa-

cken und umzusetzen. Die Gespräche mit meinem Coach beim Laufen haben meine Gründung positiv unterstützt.

*Wäre das denn anders gewesen, wenn Sie mit Ihrem Coach in der Praxis gearbeitet hätten, statt im Englischen Garten zu joggen?*

**Schneidhuber:** Ich glaube, ich hätte gar kein normales Coaching gemacht. Ich habe ja keine großen Baustellen zu bearbeiten. Mich hat vor allem das Coaching im Laufen neugierig gemacht, da es für meine Themen passend ist. Ich habe einen Sparringspartner, und dieser Begriff passt ja genau zu Sport und Bewegung.

*Was besprechen Sie heute mit Ihrem Sparringspartner?*

**Schneidhuber:** Alles, was gerade so ansteht. Das sind Themen, die in meinem Kopf sind. Natürlich habe ich, wie alle anderen auch, eine gewisse Betriebsblindheit. Darum möchte ich wichtige Dinge reflektieren und gespiegelt bekommen, eine andere Meinung hören. Denn zwei Köpfe sind ja nicht „zwei mal zwei“ sondern „zwei hoch zwei“. Ich spreche mit meinem Coach über neue Ideen und bekomme Impulse und Feedback. Und wichtig ist auch der Zeitfaktor. Ich schlage zwei Fliegen mit einer Klappe: Ich treibe Sport und lasse mich coachen.

*Was schätzen Sie an Ihrem Coach?*

**Schneidhuber:** Mir gefällt ihre Energie. Ich bin selbst jemand, der sehr viel arbeitet und da kommt mir ihr Tempo und ihre Aktivität und Präsenz sehr entgegen. Ich schätze auch ihr Profil und ihre Kompetenz als Psychologin. Denn im Coaching geht es auch mal um private Themen und da sind Kompetenzen im psychologischen Bereich wichtig. ■

## Steckbrief



Name: **Bettina Schneidhuber**  
 Position: Beraterin und Coach  
 Alter: 36 Jahre  
 Kontakt: mail@monacon.de

Coach: Gabi Ingrassia  
 Kontakt: www.ingrassia.de

## Steckbrief



Name: **Petra Bauhofer**  
 Position: Trainerin  
 Alter: 42 Jahre  
 Kontakt: info@bauhofer-seminare.de

Coach: Elke Bögel  
 Kontakt: elke.boegel@gruenundsafzig.de

► **Petra Bauhofer arbeitet seit zwölf Jahren als Kompetenztrainerin. Sie unterstützt Führungskräfte dabei, ihr Führungsverhalten zu optimieren und bietet Seminare zu den Themen Konflikttraining, Zeit- und Zielmanagement sowie Business-Etikette an. Sie lebt in Freising und fährt leidenschaftlich gerne auf ihrem Motorrad in die Berge.**

*Haben Sie bewusst nach einem Coach gesucht, der wie Sie Motorrad fährt?*

**Petra Bauhofer:** Nein, ich habe meinen Coach bei einem Kongress kennengelernt. Da ich jemand bin, der gerne draußen unterwegs ist, hat sie mich mit ihrem Angebot gleich angesprochen.

*Warum hatten Sie sich überhaupt für ein Coaching entschieden?*

**Bauhofer:** Ich war eigentlich nicht auf der Suche nach einem Coach. Denn ich lasse mich regelmäßig durch Kollegen supervidieren und habe dabei gemerkt, dass ich sehr schnell auf der Metaebene bin. Statt mich als Coachee wirklich auf den Prozess einzulassen, denke ich: Ach ja, jetzt macht der Coach den nächsten methodischen Schritt und jetzt kommt sie gleich, die Wunderfrage. Ich denke, es ist schwierig, Coachs zu coachen. Aber die Methode Motorradfahren hat mich neugierig gemacht und angezogen.

*Mit welchem Anliegen sind Sie in das Coaching gegangen?*

**Bauhofer:** Bei mir im Job und Privatleben lief eigentlich alles rund. Trotzdem spürte ich eine Aufbruchstimmung. Ich wollte gerne etwas in Bewegung bringen, Raum für Neues schaffen und damit natürlich auch Altes loslassen. Da kam mir dieser Ansatz, Coaching mit Bewegung zu verbinden, gerade recht.

*Wie lief das Coaching ab?*

**Bauhofer:** Den Coachingauftrag klärten wir vorab tele-

fonisch. Am Morgen des ersten Coaching-Tages trafen wir uns dann zu einem Frühstück, um die Aktualität des Auftrags zu überprüfen und eine erste Bestandsaufnahme meiner beruflichen Situation zu machen. Nach Vorschlägen meines Coachs stimmten wir gemeinsam die Route ab und machten uns nach einer ersten Intervention auf den Weg in Richtung Voralpen.

*Es ist doch ungewöhnlich, zusammen mit seinem Coach Motorrad zu fahren. Wie haben Sie das empfunden?*

**Bauhofer:** Der eigentliche Coachingprozess gliederte sich in Fahr- und Ruhephasen. In den Ruhephasen fanden die Dialoge und Interventionen statt, in den Fahrphasen die Monologe und Reflexionen. Wie in einer Spirale bauten die einzelnen Phasen aufeinander auf. Während der Fahrt beschäftigten mich Fragen zu meiner beruflichen Situation: Woran erkenne ich, dass ich mich in meinem Beruf wohlfühle? Welche Ziele habe ich? In der nächsten Ruhephase saßen wir abseits der Straßen auf einer Bergwiese und vertieften meine Gedanken, die ich während des Fahrens hatte. Mein Coach ging dabei sehr ziel- und lösungsorientiert vor. Um das Ziel weiter zu konkretisieren, forderte sie mich auf, eine Aufstellung meiner beruflichen Situation vorzunehmen: Als Hilfsmittel dienten mir Figuren, die sie dabei hatte und Gegenstände aus der Natur wie Stöcke, Steine und Gräser. Mit diesen Materialien brachte ich mein inneres Bild der Situation auf die Picknickdecke. Allein dieser Prozess klärte für mich schon sehr viel. Mit diesem Bild gingen wir in die nächste Etappe.

*Wie ging es dann weiter?*

**Bauhofer:** Während des Fahrens dachte ich viel über die Aufstellung auf der Picknickdecke nach. Ich erkannte auf dem Motorrad, dass ein bestimmtes Projekt meine Zeit und Energie über Gebühr in Anspruch nimmt. Mein Wunsch war

## Halten Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf Kurs Coaching-Lehrgänge für Fach- und Führungskräfte

- Berufsbegleitende Ausbildung zum zertifizierten Coach
- Anerkannt vom Dt. Bundesverband für Coaching e.V.
- Systemisch-lösungsorientiertes Coaching von Einzelpersonen, Teams und Organisationen
- Abschlüsse: Zertifikat Coaching-Zentrum Karlsruhe, Zertifikat SRH Hochschule Heidelberg oder akkreditierter Master
- Gesund Führen: Ausbildungen im Gesundheitsmanagement und Gesundheitscoaching

### Coaching-Zentrum Karlsruhe

[www.fueak.bw21.de](http://www.fueak.bw21.de) oder [www.kic.berninger-schaefer.de](http://www.kic.berninger-schaefer.de)



es, mir selbst erlauben zu dürfen, dem Projekt weniger Raum zu geben und es auf einen Nebenschauplatz zu positionieren. Mit diesen Gedanken ging ich in die nächste Ruhephase.

*Wie hat Ihr Coach mit Ihnen an diesem Thema gearbeitet?*

**Bauhofer:** Zunächst verwendete sie die Magic-Words-Methode. Dazu sollte ich mir den Projektnamen auf einer virtuellen Leinwand vorstellen und beschreiben. Die Buchstaben erschienen mir groß, stachlig und dunkel. Der Coach forderte mich auf, die Anmutung des Wortes so zu verändern, dass es für mich positiv und attraktiv wird. Buchstabe für Buchstabe überarbeitete ich mit ihr das Wort und veränderte Farbe, Größe, Hintergrund, Distanz und Nähe. Am Ende dieser Übung überprüfte der Coach mittels eines kinesiologischen Tests, ob das Wort bei mir noch Stress auslöste. Und siehe da, das tat es nicht mehr. Als nächstes arbeiteten wir mit der Wingwave-Methode, bei der es darum geht, herauszufinden, welche Erlebnisse und Gefühle mit dem Thema verbunden sind bzw. es blockieren. Die Blockaden werden dann schrittweise bearbeitet, indem durch eine besondere Art des Winkens Augenbewegungen beim Klienten simuliert werden, die auch für die Traumphase charakteristisch sind.

*Hat sich danach auch in Ihrer beruflichen Praxis der Umgang mit Ihrem Projekt verändert?*

**Bauhofer:** Ja, ich konnte wesentliche Veränderungen angehen und das Projekt mit deutlich weniger Energieaufwand erfolgreich zu Ende bringen.

*Was war für Sie der größte Unterschied zwischen dem Motorrad- und einem klassischen Coaching?*

**Bauhofer:** Normalerweise folgt im Coaching auf eine Frage direkt eine Antwort. Beim Motorradfahren habe ich hingegen bis zur nächsten Fahrpause bis zu einer Stunde Zeit, in mich hineinzuspüren und über die Antwort

nachzudenken – und dann auch wieder auf Distanz zu gehen und mich ganz auf das Fahren zu konzentrieren. Das ist eine Phase, in der es in einem arbeiten kann. Mir diese Zeit für mich zu nehmen, hat mir sehr viel gebracht. Auch wirkt ein ganztägiges Coaching mit den Fahr- und Ruhephasen anders als ein klassisches Coaching, das zwei Stunden dauert. Und durch die Verbindung mit Bewegung entsteht eine besondere Art der Nachhaltigkeit. Die Erinnerung – geistig wie körperlich – an einen solchen Tag bleibt.

*Motorradfahren ist ja nicht ungefährlich. Wie ging Ihr Coach damit um?*

**Bauhofer:** Im Vorfeld des Coachings unterschrieb ich eine Erklärung, dass ich für mich und mein Motorrad allein verantwortlich bin und ich zu jedem Zeitpunkt das Coaching abbrechen kann. Das fand ich auch psychologisch wichtig, weil damit meine Eigenverantwortung angesprochen wurde. Unabhängig davon hat sich mein Coach nach jeder Intervention versichert, dass ich mental in einem guten Zustand und im Hier und Jetzt war.

*Hat sich Ihr Fahrstil durch das Coaching verändert?*

**Bauhofer:** Ich bin vorher gerne mit Freunden gemeinsam gefahren, jetzt habe ich für mich die Kraft des Alleinseins entdeckt. Jetzt fahre ich gerne allein Motorrad und gehe auch gerne in die Berge. Ich habe auch nicht mehr den Stress, dass mögliche Probleme dann sofort in meinem Kopf bearbeitet und geklärt sein müssen. Sondern ein Thema geht einfach mit mir wandern oder Motorrad fahren. Genau das habe ich von meinem Coach gelernt: Nimm das Thema mit und bringe es in Bewegung. Und wenn es sich nicht bewegen lässt, schau es dir nochmal an und frage dich, ob es wirklich genau das Thema gewesen ist. Sie hat mir einen sehr stressfreien Umgang mit Herausforderungen beigebracht. ■

► **Ulrich Hintraeger arbeitet als Berater, Trainer und Coach in Ulm. Seine inhaltlichen Schwerpunkte liegen im Bereich Qualitäts- und Projektmanagement. Seine Kunden kommen aus der Solar-, Automobil- und Medizingerätetechnikbranche.**

*Wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Boxcoaching zu machen?*

**Ulrich Hintraeger:** Ich habe meinen Coach während einer Systemischen Weiterbildung kennengelernt. Wir haben uns auf Anhieb gut verstanden.

*Was hat Sie am Boxsport gereizt?*

**Hintraeger:** Ich mache zwar viel Sport, habe aber von Kampftechniken keine Ahnung. Ich hatte auch die Vermutung, dass das Ausleben und Zulassen von Gefühlen wie Wut und Ärger nicht zu meinen Stärken gehört. Durch die Auseinandersetzung mit dem Boxsport wollte ich diese weißen Flecken auf meiner Persönlichkeitslandkarte aufdecken.

*Mit welchem beruflichen Thema sind Sie ins Coaching gestartet?*

**Hintraeger:** Es ging um mein Durchsetzungsvermögen. Ich wollte meine persönliche Spur im Leben zu diesem Thema finden.

*Wie sind Sie das praktisch angegangen?*

**Hintraeger:** Der Coach hat drei Doppelstunden für das Boxcoaching vorgeschlagen, mit dem Ziel, am Ende tatsächlich einen Sparringboxkampf mit zwei mal zwei Minuten zu absolvieren.

*Haben Sie in einem Boxing trainiert?*

**Hintraeger:** Es gab keinen Ring mit Bande, sondern das Training fand in einem ganz normalen Raum statt, in dem sonst auch Yoga geübt wird. Wir haben uns zuerst

warm gemacht, um die Muskeln zu schützen. Dann hat mir mein Coach ein paar Grundübungen gezeigt: Ich sollte beispielsweise nicht gebückt dastehen, sondern mich in meiner voller Größe zeigen. Mein Coach hat mich gelehrt, in Deckung zu gehen, mich zu schützen. Durch diese Übungen entstehen im Kopf ganz viele Bilder, die man ins Berufsleben übersetzen kann.

*Geben Sie bitte ein Beispiel für diese Übertragung.*

**Hintraeger:** Diese Box-Grundhaltung zum Beispiel benutze ich vor wichtigen Terminen beim Kunden. Ich ziehe mich in einen ruhigen Raum zurück und baue mich dann richtig auf. Ich hebe die Arme über die Seite nach oben und gehe in die Boxhaltung. Mein ganzes System erinnert sich dann an die positiven Erfahrungen beim Boxcoaching. Durch diese Erinnerung fühle ich mich automatisch selbstbewusster. Dadurch kann ich mich sammeln und ganz bei mir selbst sein. Das war ein richtiges Schlüsselerlebnis, mich so hellwach zu erleben.

*Welche Erfahrungen haben Sie beim Boxen gemacht?*

**Hintraeger:** Schon die ersten Übungen haben mich dazu gezwungen, konzentriert bei der Sache zu sein. Denn wenn ich im Kampf an etwas anderes denke und abgelenkt bin, bekomme ich eins auf die Nase. Ich muss den Gegner genau beobachten und sekundenschnell auf das reagieren, was er tut. Ich spüre dabei eine gute Art der Grundaggression und Kampfeslust nach dem Motto: Ich will Dir wirklich begegnen! Diese helle Wachheit ist auch im Kundengespräch unglaublich wichtig und hilfreich, denn das Gegenüber spürt das Interesse, das ihm entgegengebracht wird, sehr deutlich.

*Mit welchen Methoden arbeitet Ihr Coach?*

**Hintraeger:** Es gibt zum Beispiel eine Übung, bei der sich unsere Boxhandschuhe berühren. Dabei geht es um die

Flexibilität des Führens und des Folgens. Das kenne ich beispielsweise vom Tanzen, bei dem es auch ein klares Rollenverständnis gibt. Der Mann führt, die Frau folgt. Beim Boxen ist das so: Einer teilt aus, und einer steckt ein. Und ich habe bei meinem Coach gelernt, wie ich selbst im Zurückweichen die Kontrolle behalten kann. Ich kann dabei sogar die Führung übernehmen. Und zwar nicht, indem ich dagegen halte, sondern einen Schritt zurückgehe und mich dem Gegner aufrecht präsentiere. Damit Sorge ich für Respekt und schaffe gleichzeitig für mich eine Ruhezone, aus der heraus ich wieder neu starten kann. Daneben arbeitet mein Coach viel mit der Spiegeltechnik. Wenn ich etwa im Kampf bucklig dastehe, spiegelt er mir das. Er ist zwei Köpfe größer als ich und macht mir dann deutlich: Wenn er so bucklig vor mir steht, habe ich trotz seiner Größe keine Achtung und keinen Respekt vor ihm.

*Was gefällt Ihnen an Ihrem Coach?*

**Hintraeger:** Durch das Boxen schaltet er meine Energie auf eine Instinktebene um, die jenseits des Ich-Bewusstseins liegt. Er zeigt mir, um was es wirklich geht, indem er es mich spüren lässt. Etwa: Warum bekomme ich jetzt einen Treffer ab? Warum stehe ich nicht sauber? Warum stehe ich jetzt nicht meinen Mann? Solche Bilder tauchen beim Coaching unweigerlich in mir auf. Das sind dann ganz archetypische Szenen. Da Herr Kothe mit der Integralis Methode arbeitet, war es ihm wichtig, das beim Box-Coaching Erlebte über gezielte Gespräche in den Alltag zu integrieren. Das ist mit natürlich zugute gekommen und ich habe nachhaltig davon profitiert.

*Und müssen Sie manchmal auch Schläge einstecken?*

**Hintraeger:** Nach einem Boxcoaching hatte ich einen blauen Fleck am Oberarm, den habe ich überall richtig stolz herumgezeigt. Der kleine Junge in mir ist halt auch mit dabei. ■

## Steckbrief



Name: **Ulrich Hintraeger**  
 Position: Berater  
 Alter: 47 Jahre  
 Kontakt: [uli.hintraeger@merlin-pro.de](mailto:uli.hintraeger@merlin-pro.de)

Coach: Jörg Kothe  
 Kontakt: [kothe@integralis-bremen.de](mailto:kothe@integralis-bremen.de)

## Steckbrief



Name: **Thomas Barth**  
 Position: Abteilungsleiter  
 Alter: 39 Jahre  
 Kontakt: thomas.barth@kasseler-sparkasse.de

Coach: Christian Maier  
 Kontakt: maier@wandercoaching.de

► **Thomas Barth ist als Abteilungsleiter bei der Kasseler Sparkasse verantwortlich für die private Wohnungsbaufinanzierung. Zusammen mit seinem Team sorgt er dafür, dass jedes Jahr rund 1.200 Kunden ihre eigene Immobilie beziehen können. Mit seiner Familie lebt er in Melsungen.**

*Wie haben Sie einen Coach gefunden, der nicht nur Schwimmen, sondern auch Skifahren, Golf, Bogenschießen und Wandern in seine Arbeit integriert?*

**Thomas Barth:** Das war eine Empfehlung. Er führte Coachings für eine Beratungsfirma durch, die für meine Bank arbeitete. Ich habe mir zunächst sein Buch gekauft, um mir den Themenbereich theoretisch anzueignen. Dann habe ich aber festgestellt, dass die Theorie zwar interessant, ausschlaggebend jedoch die Praxis ist.

*War es für Sie besonders wichtig, dass das Coaching Bewegungselemente enthält?*

**Barth:** Ich habe in den letzten Jahren zwei Ausbildungen gemacht, eine zum Vertriebstrainer und eine zum systemischen Coach. Die nächste berufliche Herausforderung, die ich mir gesteckt hatte, sollte es sein, Bewegungselemente mit in meine eigene Arbeit mit Mitarbeitern zu integrieren. Aber bevor ich das anwende, wollte ich an einem eigenen Thema erfahren, wie die Kombination von Coaching und Bewegung wirklich funktioniert. So bin ich dann auf das Angebot aufmerksam geworden.

*Mit welchem Anliegen sind Sie ins Coaching gegangen?*

**Barth:** Das war ein sehr persönliches Thema: Schwimmen. Als kleiner Junge musste ich miterleben, wie mein Vater beinahe in einem Schwimmbad ertrunken wäre. Das war ein traumatisches Erlebnis, das eine Blockade bei mir ausgelöst hat. Ich wollte wissen, wie ich diese überwinden kann und das am eigenen Körper erfahren. Mein Ziel war darüber hinaus, diese Erkenntnisse auch im Beruf anzuwenden, beispielsweise bei Mitarbeitern, die Schwierigkeiten in bestimmten Situationen haben.

*Welche konkrete Auswirkung hatte Ihre Schwimmblockade?*

**Barth:** Ich bin zwar Sternzeichen Wassermann, doch Respekt und gewisse Berührungängste hatte ich immer vorm Wasser. Ich kann zwar schwimmen, aber es hat mir nie Freude bereitet.

*Wie hat Ihr Coach dann mit Ihnen gearbeitet?*

**Barth:** Im Eingangsgespräch wollte mein Coach wissen, warum ich mich diesem Thema widme und was ich erreichen will. Mein Ziel war es, dass sich Schwimmen für mich richtig gut anfühlt und ich durch das Wasser gleite wie ein Fisch. Dann stellte er mir eine ziemlich provokante Frage: Wie sicher ich mir denn sei, dass ich untergehe, wenn ich mich auf das Wasser läge? Auf einer Skala von eins bis zehn, wählte ich die sieben. Dann fragte er mich, warum ich nicht die zehn gewählt hätte, wenn ich mir doch sicher sei. So sicher war ich



## Coaching Akademie Berlin

Akademie für Systemische Ausbildungen  
“Systemische Teamentwicklung“  
“Personal & Business Coach“



“Die weltweit erfolgreichste Coaching  
Ausbildung – erstmalig in Deutschland,  
auf leicht verständlichem Englisch“



## Erickson Coaching Germany

“The Art & Science Of Coaching“

Accredited Coach Training Program (ACTP)

[info@ericksoncoaching.com](mailto:info@ericksoncoaching.com)

[www.ericksoncoaching.com](http://www.ericksoncoaching.com)



## Coaching Akademie Berlin

Akademie für Systemische Ausbildungen  
“Personal & Business Coach“ Ausbildung

Tel.: +49 (0)30 30 60 97 90

[info@coachingakademie-berlin.de](mailto:info@coachingakademie-berlin.de)

[www.coachingakademie-berlin.de](http://www.coachingakademie-berlin.de)



mir anscheinend doch nicht. Auf diese Weise haben wir uns dem Thema auf einer emotionalen Ebene genähert. Irgendwann sind wir dann ins Hallenschwimmbad des Hotels gegangen.

*Wie war das für Sie?*

**Barth:** Mir sind folgende Dinge sehr positiv aufgefallen: Mein Coach hat mich nur das machen lassen, bei dem ich mich als Coachee auch wirklich gut gefühlt habe. Er hat mich sehr gut begleitet und stand mir beispielsweise nie frontal gegenüber oder hinter mir, sondern immer neben mir. Er war immer an meiner Seite und hat mich ausprobieren und erforschen lassen. Zunächst sollte ich mich im Wasser einfach bewegen. Es ist bemerkenswert, aber bereits das erzeugte bei mir Krämpfe. Dann sollte ich ein bisschen tauchen. Während des ganzen Herumprobierens hat er mich immer wieder nach meiner Wahrnehmung gefragt: Was spüre ich auf der Haut, wie fühlt sich das Wasser an? Das war sehr spannend.

*Und was ist dann passiert?*

**Barth:** Ich habe mich ein bisschen vom Rand abgestoßen und geschaut, wie weit ich im Wasser komme. Ich habe auf meine Atmung geachtet. Mein Coach hat mich dabei beobachtet und mir immer wieder Impulse gegeben. Irgendwann fragte er mich, ob ich mir zutrauen würde, mit ihm durch das Becken zu kraulen. Ich habe ihn angesehen und sagte: Wir probieren es.

*Hat es funktioniert?*

**Barth:** Es war unglaublich: Wir sind durch das Becken geschwommen wie zwei Delfine. Nach einer Weile hat

sich mein Coach in die Sauna verabschiedet und mich alleine schwimmen lassen. Seitdem habe ich keine Angst mehr vorm Wasser.

*Wie könnten Sie dann diese Erfahrungen auf Ihre berufliche Situation übertragen?*

**Barth:** Das war das Thema des nächsten Coaching-Tages. Wir haben alles Revue passieren lassen, und er hat mir erklärt: Wirklich wichtig ist das Loslassen. Denn wenn man etwas loslässt, braucht man Vertrauen. Das war auch das Wesentliche, was er mir in dieser Zeit vermittelt hat. Vertrauen zu haben, dass mir nichts passiert. Und gleichzeitig loszulassen. Das ist schwer, denn da ist ja auch viel Unsicherheit. Aber wenn ich etwas verändern will, dann muss ich loslassen.

*Wie haben Ihnen denn diese Erkenntnisse im Umgang mit Mitarbeitern geholfen?*

**Barth:** Ich gehe nicht mehr zu Mitarbeitern, die Schwierigkeiten haben, und sage: Du musst jetzt Folgendes tun. Ich gebe nicht meine Lösung vor, sondern lasse jeden Einzelnen die Schwierigkeit oder Herausforderung erforschen – bin aber immer dabei und lasse ihn nicht alleine. Dann ist aber auch sehr wichtig, den richtigen Moment zu erwischen, um zu einem Mitarbeiter zu sagen: Jetzt bekommst du es alleine hin. Das habe ich von meinem Coach gelernt.

*Haben Sie noch weitere bewegende Elemente ausprobiert?*

**Barth:** Ich habe noch Jonglieren, Bogenschießen und Klavierspielen mit meinem Coach erforscht. Bei allen drei Arten waren immer zwei Dinge wichtig: Loslassen ist der Schlüssel, Vertrauen die Voraussetzung. ■

► **Claudia Behringer ist selbstständige Finanzmaklerin und Expertin für nachhaltiges Investment. Für ihre Kunden erstellt sie nachhaltige Finanzkonzepte zur Geldanlage und Altersvorsorge.**

*Wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Gruppencoaching in der Natur zu machen?*

**Claudia Behringer:** Ich habe meinen Coach auf einer Messe kennengelernt. Ich fand ihr Angebot, in einer kleinen Gruppe zu wandern, spannend. Ich habe mich gleich angemeldet.

*Sind Sie denn schon vorher gewandert?*

**Behringer:** Ich bin zwar kein Profi beim Wandern, laufe aber sehr gerne durch Wald und Wiesen. Ich mag keine touristischen geführten Wanderungen, sondern bin lieber selbst für mich alleine zwischen Himmel und Erde unterwegs. Da ich selbstständig bin und in meinem Beruf sehr viel arbeite, spreche mich Angebote an, bei denen ich die Chance habe, mich bewusster wahrzunehmen.

*Welches Anliegen wollten Sie beim Gruppencoaching besprechen?*

**Behringer:** Mir ging es zum einen um meine Selbstwahrnehmung. Ich fand es spannend, darüber in der Gruppe zu reflektieren und Feedback zu erhalten. Zum anderen wünschte ich mir Tipps für ein gutes Stressmanagement.

*Wie lief das Coaching ab?*

**Behringer:** Wir haben uns in Münstertal in der Rhön mit allen Mitwanderern zu einer Einführung getroffen und sind dann erst einmal ein Stück gemeinsam gelaufen.



[WWW.DGCO.BIZ](http://www.dgco.biz)

Die im Jahr 2000 gegründete Deutsche Gesellschaft für Ganzheitliches Coaching (DGCo) ist ein unabhängiger Berufsverband systemisch denkender und handelnder Coachs.

Der Verband hat den Zweck, professionelles systemisches Coaching in Theorie und Praxis zu fördern und weiterzuentwickeln und die Interessen des Berufsstandes der systemischen Coachs zu vertreten.

Die Leitung der DGCo und die Vertretung der Verbandsinteressen obliegen einem dreiköpfigen Vorstand, der direkt von den Mitgliedern gewählt wird und seine Tätigkeit ehrenamtlich ausübt.

Mitglieder können sich über themenspezifische Arbeitsgruppen aktiv an der Verbandsarbeit beteiligen.

Regionale Netzwerkgruppen bieten nicht nur einen kollegialen Austausch unter erfahrenen Coachs und Berufseinsteigern, sondern bieten Gelegenheit zu praktischen Übungen und Fortbildungen.

Wir unterstützen Interessenten auf der Suche nach einem passenden Ausbildungsinstitut ebenso wie Privatpersonen und Firmen auf der Suche nach einem qualifizierten, nach systemischen Grundsätzen arbeitenden Coach.

Ordentliches Mitglied der DGCo kann nur werden, wer den Nachweis einer qualifizierten Ausbildung erbracht hat, wobei die Ausbildung nicht bei einem der angeschlossenen Institute erfolgt sein muss, allerdings den Standards der DGCo genügen muss. Nur Mitglieder, die diesen Nachweis erbracht haben, sind berechtigt, das DGCo Logo auf ihren Werbematerialien zu verwenden.

Coachs, die sich in einer Ausbildung befinden, können als außerordentliches Mitglied eintreten und nach erfolgreichem Abschluss einer anerkannten Prüfung ordentliches Mitglied werden.

Für Interessenten ohne eine entsprechende Ausbildung oder Institutionen besteht die Beitrittsmöglichkeit im Rahmen einer Fördermitgliedschaft.

Die DGCo veranstaltet jährlich einen Coaching Kongress, der nicht nur als Fortbildung gedacht ist, sondern ebenso der Begegnung von professionellen Coachs und Coaching-Interessierten dient und schon oft die Basis für weitere Kooperationen gebildet hat.

Wir freuen uns, wenn Sie die Gelegenheit nutzen, sich auf unserem nächsten Kongress oder einem unserer Regionaltreffen selbst ein Bild von der Arbeit und den Mitgliedern der DGCo zu machen.

Dabei hat uns der Coach Aufgaben gegeben. Zunächst sollten wir ganz still laufen, uns selbst wahrnehmen und spüren. Oder auch mit geschlossenen Augen – natürlich geführt – durch die Natur laufen. Dann gab es eine kurze Pause mit einer zünftigen Stärkung an einem schönen Ort und gemeinsamer Feedbackrunde.

*Wie war das für Sie, Ihren Coach mit einer Gruppe zu teilen?*

**Behringer:** Zunächst konnte ich mir das auch nicht vorstellen: Ein Coach, zwölf Leute, wie soll das gehen? Der Coach sorgt jedoch dafür, dass man untereinander gut in Kontakt kommt. Jeder läuft beispielsweise mit einem Partner einen Teil des Wegs. Meine Wanderpartnerin und ich haben uns gegenseitig unsere Anliegen und Themen erzählt. Dann gab es eine kleine Rast und der Coach gab uns Tipps an die Hand, wie wir mit den Themen umgehen können.

*Welches war Ihr eigenes Thema?*

**Behringer:** Ich habe in meinem Job zu viel gearbeitet und mich selbst zu wenig wertgeschätzt. Das war meine Baustelle.

*Wie haben Sie an Ihrem Anliegen gearbeitet?*

**Behringer:** Ich sollte mich fragen: Wie wichtig nehme ich mich eigentlich? Wie nehme ich mich wahr? Dafür bin ich rückwärts gelaufen. Dabei habe ich bemerkt, dass ich ein ganz anderes Gefühl zu mir selbst bekomme. Es war bemerkenswert, die Landschaft und mich selbst aus einer anderen Perspektive anzuschauen. Plötzlich flog ein Vogel aus dem Gebüsch. Das habe ich als Zeichen gedeutet. Das ist vielleicht jetzt so aus dem Abstand

nicht nachvollziehbar, aber wenn man so intensiv in der Natur unterwegs ist, dann spürt man Dinge, die kleine Veränderungsprozesse auslösen können.

*Inwiefern war es für Sie hilfreich, während des Coachings in der Natur zu sein?*

**Behringer:** Zum Beispiel beim Blick in den weiten Horizont, der mir vor Augen führte, wie beschränkt man selbst in vielen Dingen ist. Oder es liegt ein Ast im Weg und man überlegt: Räume ich den jetzt weg oder gehe ich drum herum? Das waren inspirierende Momente. Auch der Coach lieferte viele Gedankenanstöße durch Fragen wie: Schau doch mal, wie weit der Horizont ist. Es gibt viel mehr Möglichkeiten, als einem der Kopf gerade anbietet.

*Welche Vorteile bietet Ihrer Meinung nach das Gruppen-coaching?*

**Behringer:** Die Gruppe gibt einem Impulse: Man nimmt nicht nur sich, sondern auch die anderen intensiv wahr während der Wanderung. Ich erinnere mich an einen Mitwanderer, der zuerst immer ein bisschen mutlos hinten ging. Nach einiger Zeit war er an die Spitze der Gruppe vorangeschritten und wirkte viel selbstbewusster.

*Was hat Ihnen an Ihrem Coach besonders gut gefallen?*

**Behringer:** Sie schaut nicht auf die Vergangenheit, sondern eröffnet einem neue Perspektiven und Möglichkeiten für die Zukunft. Sie macht darauf aufmerksam, wie gut sich das Hier und Jetzt anfühlt und hilft dabei, die eigenen Baustellen anzusehen, zu sortieren und ein Stück weit anzugehen. ■

## Steckbrief



Name: **Claudia Behringer**  
 Position: Finanzmaklerin  
 Alter: 55 Jahre  
 Kontakt: [c.behringer@mehrwert-finanzen.de](mailto:c.behringer@mehrwert-finanzen.de)

Coach: Christine Seger  
 Kontakt: [christine.seger@miterfolg.com](mailto:christine.seger@miterfolg.com)

# COACHING IN WINZENBURG !

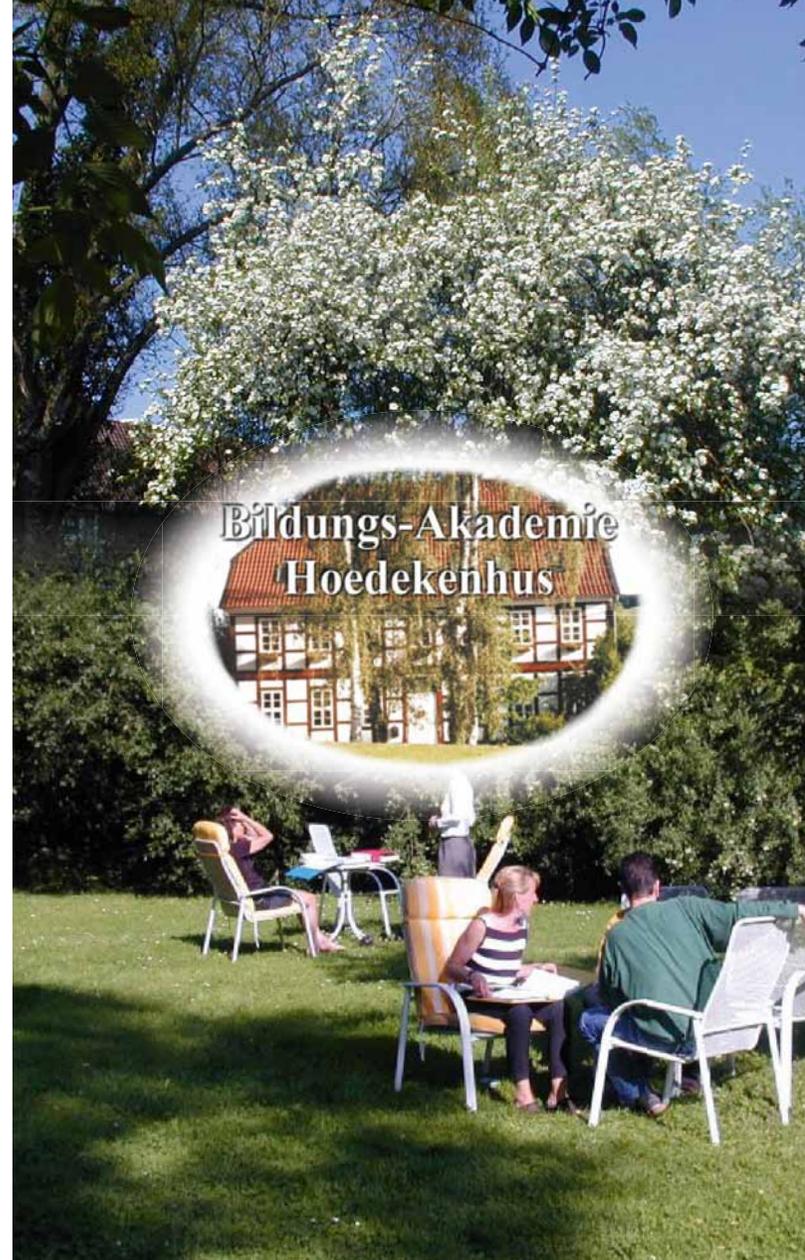
Die Bildungs-Akademie Hoedekenhuis bildet aus und trainiert seit 1984 in modernen Kommunikationsmethoden, wie z.B. NLP und deren Anwendung in unterschiedlichen Bereichen:

- Ausbildungen in NLP
- Anwendungen
  - im Management
  - Persönlichkeits-Entwicklung
  - Pädagogik
- Ausbildung zum Business-Coach mit den Modulen
  - Gesprächsführung
  - Motivations-Coaching
  - Konflikt-Coaching
  - Team-Coaching
  - Visions-Coaching
  - Persönlichkeits-Coaching
- Einzel-Coachings
- Knigge für Führungskräfte

Ihr Vorteil: Unsere Coaching Module sind in sich abgeschlossen. Sie können also Reihenfolge und Zeiten so wählen, wie es Ihr Terminkalender zulässt. Die Module können Sie auch einzeln buchen.

## Bildungs-Akademie Hoedekenhuis

Lamspringer Str. 24-26 | D-31088 Winzenburg  
Telefon 05184-8232 | Fax 05184-1688  
info@hoedekenhuis.de | www.hoedekenhuis.de



Bildungs-Akademie  
Hoedekenhuis

## Steckbrief



Name: **Sabine Krauß**  
 Position: Sachverständige für  
 Insolvenzuntersuchungen  
 Alter: 46 Jahre  
 Kontakt: krauss@wju-bonn.de

Coach: Robert Berkemeyer  
 Kontakt: info@auszeit-seminar.de

► **Sabine Krauß ist öffentlich bestellte und vereidigte Sachverständige für Insolvenzuntersuchungen. Das Sachgebiet umfasst die Rekonstruktion und Aufarbeitung betriebswirtschaftlicher Entwicklungen eines Unternehmens in einem bestimmten Zeitraum anhand der Buchhaltung und anderer Geschäftsunterlagen, insbesondere im Zusammenhang mit Unternehmensinsolvenzen. Ihre Auftraggeber sind Gerichte und Staatsanwaltschaften, teilweise auch Unternehmen.**

*Wie kamen Sie auf die Idee, ein Wandercoaching zu machen?*

**Sabine Krauß:** Ich gehe gerne wandern und liebe die Bewegung in der Natur. Ich persönlich habe den Eindruck, dass ich dann kreativer bin. Da ich meinen Coach von einer Gruppenwanderung für Unternehmer kannte und bereits mehrere Einzelcoachings bei ihm absolviert hatte, sprach mich sein Angebot, Wandern und Coaching zu verbinden, sofort an.

*Was genau hat Ihnen gut gefallen?*

**Krauß:** Ich war begeistert von seiner positiven Art, Dinge anzugehen. 2007 habe ich meine eigene Firma gegründet und brauchte jemanden, mit dem ich berufliche Themen reflektieren konnte, der mit meinem Geschäft inhaltlich nichts zu tun hat. Der Austausch und ein professionelles Feedback waren für mich wesentlich.

*Warum war Ihnen die inhaltliche Distanz des Coachs zu Ihrem Business wichtig?*

**Krauß:** Weil mich besonders der Blick von außen interessierte. Meine beruflichen Themen sind zwar sehr

komplex, aber da mein Coach eine gute Auffassungsgabe hat, versteht er, um was es geht: Er kennt meine besondere Markt- und Personalsituation. Ich habe zwar ein gutes Bauchgefühl und Erfahrung. Trotzdem gibt es manchmal Momente, in denen ich mich unsicher fühle und Orientierung brauche. Dabei unterstützt mich mein Coach.

*Wie hat Ihr Coach Sie auf den richtigen Weg gebracht?*

**Krauß:** Er hat eine Route auf dem Rheinsteig ausgesucht, und wir haben uns an einer Bahnhaltestelle getroffen. Das fand ich schon mal gut, denn ich musste mich um nichts kümmern.

*Wie oft haben Sie sich getroffen?*

**Krauß:** Wir haben bereits drei verschiedene Wandercoachings gemacht, die immer einen ganzen Tag gedauert haben.

*Ein ganzer Tag ist eher ungewöhnlich. Klassische Coachings dauern in der Regel ein bis zwei Stunden.*

**Krauß:** Einen Tag braucht man schon, um wirklich in die Tiefe zu gehen. Wir telefonieren zwar auch immer mal zwischen den Coachings, und er gibt mir dann aktuell ein Feedback. Aber für die Intensität der gemeinsamen Arbeit ist ein ganzer Tag sehr wichtig.

*Wie lief der Tag ab?*

**Krauß:** Beim ersten Wandercoaching hat er mich zunächst zu meiner aktuellen beruflichen Situation befragt. Meine Themen waren: Wachstum, Einklang mit meiner

familiären Situation und konkrete Visionen für meine Firma. Diese ganzen Bereiche hat er sehr genau durch viele Fragen erforscht. Er hatte ein Diktiergerät dabei, damit er im Anschluss ein Protokoll schreiben konnte und hat mir auch einen Fragebogen vorgelegt.

#### *Beim Wandern?*

**Krauß:** Genau! Wir haben eine Pause gemacht, er hat den Fragebogen aus seinem Rucksack ausgepackt und ich habe ihn ausgefüllt. In dem Rucksack waren auch Getränke, aber zum Essen sind wir in eine nette Gastwirtschaft eingekehrt. Wir wollten uns nicht mit zuviel Gepäck belasten. Außerdem war auch sein Hund dabei. Das war alles sehr unkompliziert und besonders mit dem Hund sehr entspannend.

#### *Welche Inhalte waren Ihnen im Coaching besonders wichtig?*

**Krauß:** Ich hatte viele Jahre als Selbstständige alleine gearbeitet und habe nun plötzlich Personalverantwortung. Für den richtigen Umgang mit Mitarbeitern, auch in schwierigen Situationen brauchte ich einen Coach, der mich unterstützt.

#### *Wie hat Ihr Coach das Wandern und die körperliche Bewegung mit in die gemeinsame Arbeit integriert?*

**Krauß:** Der Rheinsteig war bewusst gewählt, um mich auf den Weg zu bringen. Gerade diese Route hat Stellen mit besonderem Weitblick. Man geht zwar auch oft durch den Wald, viel auf und ab, hat aber gleichzeitig den weiten Blick ins Rheintal. Das hat er eingesetzt und

an besonders schönen Aussichtspunkten Rast gemacht. Damit sollte ich wohl einen offenen Blick für alle Möglichkeiten bekommen. Das passt zu meiner Thematik.

#### *Inwiefern?*

**Krauß:** Ich sehe mich auf dem Weg von einer selbstbestimmten Freiberuflerin zu einer Teamarbeiterin mit Führungsverantwortung. Manchmal habe ich mich gefragt, ob ich vielleicht doch lieber weiter alleine unterwegs sein will mit der Freiheit, meinen Tag selber strukturieren zu können. Ich habe mich jedoch dafür

entschieden, mir ein professionelles Team aufzubauen. Für die Beantwortung dieser Fragen war der weite Blick sehr wichtig.

#### *Was hat sich durch das Coaching verändert?*

**Krauß:** Das Coaching gibt mir Selbstbewusstsein und nimmt mir die Angst vor Entscheidungen. Ich hätte zwar die eine oder andere Entscheidung auch ohne meinen Coach getroffen. Aber er gibt mir die Sicherheit, dass die Entscheidungen fundiert sind und zum richtigen Zeitpunkt getroffen werden. ■

## Die Interviewerin

Die Interviews führte **Ellen Winter**. Sie ist ZDF-Redakteurin, systemische Beraterin (SG) und Medientrainerin. Zusammen mit einem Kollegen führt sie eine Praxis für Beratung und Training unter dem Namen zweirat in Köln. Für ihr innovatives Medientraining wurde sie mit dem Unternehmerinnenpreis NRW ausgezeichnet. Kontakt: winter@zweirat.de

