



DIE GEKOACHTE FRAU

MEIN FRÜHES ICH

Als Kind hatte ich vor vielem Angst: Vor Spinnen, der Dunkelheit oder dem Schwimmen an Stellen, an denen man nicht mehr stehen kann. Andere Mädchen waren unbefangener und ich fand sie viel hübscher als mich, ganz besonders die mit vollere Haar. Auch zu meiner besten Freundin, Jelena, habe ich aufgeschaut. Meine Schulzeit habe ich nicht nur in guter Erinnerung. Ein Lehrer attestierte mir, des Deutschen „in keiner Weise“ mächtig zu sein. Ein anderer zeigte einmal der Klasse meine Ergebnisse einer Englischaufgabe und hielt genüsslich ein weißes Blatt hoch. Vermutlich können viele davon erzählen, wie sie von Pädagogen vor der Klasse bloßgestellt worden sind. Bei mir haben Demütigungen dazu geführt, dass mein Selbstbewusstsein litt. Ich traute mir irgendwann kaum noch was zu. Meine Klassenkameraden waren auch keine Hilfe. An unserer Schule in München spielte das Tragen von Markenklamotten eine große Rolle. Wir konnten uns die damals nicht leisten. Bei manchen Kindern mag so was dazu führen, dass sie sich abgrenzen und einer bestimmten Jugendkultur zuwenden, ich habe versucht, mich anzupassen, um dazuzugehören. Als ich ein Teenager war, hat sich meine Mutter einmal ein paar trendige Plateauschuhe einer angesagten Marke vom Munde abgespart, nur damit ich mithalten konnte. Auch eine Peer-Group kann grausam sein und die Botschaft meiner Clique lautete: „Wenn du dir dies und das nicht leisten kannst, gehörst du nicht dazu.“ Ich wollte unbedingt Teil dieser Gruppe sein, gleichzeitig habe ich mich aber dort oft sehr unwohl gefühlt. Nicht besonders attraktiv, nicht wirklich clever – verglichen mit den anderen.

Mit diesen Gefühlen bin ich dann in mein Berufsleben gestartet. Ich habe eine Ausbildung als Bildredakteurin gemacht und schon der Anfang war beschwerlich. Mein Berufslehrer hat sich nach bestandener Prüfung einen imaginären Hut gezogen. Er hatte mich oft besonders hart rangenommen, weil er mir den Beruf nicht zutraute. Mit 25 Jahren beschloss ich dann, eine Weltreise zu machen. Niemand hat mir zugetraut, dass ich das wirklich durchziehe, doch ich tat es wirklich: USA, Paraguay, Australien, Thailand – als Backpackerin war ich monatelang alleine

LENA WENDTE, 37, WURDE BEI IHRER AUSBILDUNG ZUR COACHIN SELBER GEKOACHT. MIT UNS TEILT SIE, WAS SIE DABEI ÜBER SICH SELBST UND DAS LEBEN GELERNT HAT. WEITERE INFOS: WENDTE.DE

Heute bin ich froh, dass mein Leben nicht so glatt und gradlinig verlaufen ist, wie ich es lange gerne gehabt hätte. Als Coachin kenne ich nun immerhin viele Themen meiner Klientinnen und Klienten aus eigener Erfahrung und habe einen großen Vorteil: Ich kann nachvollziehen, was sie bewegt und ich bin zuversichtlich, sie dabei unterstützen zu können, die Dämonen loszuwerden, die sie quälen. Mir ist das schließlich auch gelungen. Es ist nicht unbedingt leicht, aber der Versuch ist es wert: Es winkt ein freieres, selbstbestimmteres, zufriedeneres Leben. Ich bin immer noch Lena, aber die Lena von heute, traut sich was zu und liebt sich, ganz anders als früher:

unterwegs. Zurück in Deutschland hatte sich zwar schon eine Menge bewegt bei mir, aber nach wie vor war ich überzeugt: „Ich bin nicht gut genug“. Ich habe dann bei großen Konzernen gearbeitet, einem Unterhaltungsriesen etwa, dessen Namen jeder kennt. Meine Eltern waren mächtig stolz auf mich. Und ich selbst? Hielt meine Karriere allenfalls für durchschnittlich. Wo ich auch arbeitete, landete ich früher oder später auf guten Positionen, gab meine Jobs aber von einer inneren Unruhe getrieben nach jeweils wenigen Jahren, manchmal nur Monaten auf. Beim nächsten Arbeitgeber fing ich wieder ganz von unten an: als Praktikantin. Unfassbar eigentlich, aber ich habe mich bei jedem neuen Arbeitgeber völlig unter Wert verkauft. Ein paar Jahre später, ich war inzwischen Mutter einer kleinen Tochter, steckte ich beruflich mal wieder in der Sackgasse. Ich hatte Lust auf etwas radikal Neues und schaute mich nach einer von der Industrie und Handelskammer anerkannten Ausbildung als Coach um. Coaching ist methodisch angeleitete Hilfe zur Selbsthilfe. Zur Lehrzeit gehört, dass man auch Lösungen für seine eigenen Themen findet.

MEIN LERNENDES ICH

Bereits zu Beginn des Coaching-Lehrgangs, wir waren acht Kursteilnehmer, saßen wir einen ganzen Tag lang zusammen in einem Raum, ohne dass die anwesende Verhaltenstherapeutin sowie zwei Ausbilder auch nur ein Wort mit uns gesprochen hätten. Das war nicht die einzige Situation, bei der wir erkennen sollten, wer wir wirklich sind und wie wir uns beispielsweise in extremen Situationen verhalten. In der Ausbildung, die ungefähr ein Jahr dauerte, lernten wir während der verschiedenen Module das Handwerkszeug des Coachings kennen: Fragetechniken, Rollenspiele, Übungen und natürlich bekamen wir psychologisches Hintergrundwissen an die Hand. Während wir etwa lernten, dass unsere Erfahrungen in den ersten Lebensjahren prägend sind, musste ich an einige Ängste meiner Mutter denken. So war sie es beispielsweise, die Angst vorm Schwimmen hatte und am See oder am Meer nur bis zur Hüfte ins Wasser ging. Ohne eine einzige schlechte

»

DIE FREUNDIN



JELENA, 37, FREUNDIN SEIT GRUNDSCHULTAGEN HAT LENAS VERWANDLUNG MITERLEBT.



Ich kenne Lena schon seit der ersten Klasse. Früher war sie sehr schüchtern und ängstlich. Als junge Frau trat sie etwas selbstbewusster auf, aber das war nur vorgetäuscht. Ihre Verwandlung nach ihrem Coaching ist phänomenal: Sie steht heute mit beiden Beinen fest auf dem Boden und genießt ihr Leben.





MARIO OLIVA-PEÑA, 48, ARBEITET ALS TRAINER, COACH UND ORGANISATIONSENTWICKLER. SEIN SPEZIALGEBIET IST EMOTIONS COACHING, DAS HILFT, BELASTENDE ERLEBNISSE ZU VERARBEITEN UND EMOTIONALE BLOCKADEN ABZUBAUEN.

DER AUSBILDER



Lena hat bei ihrem eigenen Coaching gelernt, Verantwortung für ihre Emotionen zu übernehmen. So regen uns nur Vorwürfe auf, von denen wir selbst denken, dass sie stimmen. Wen wir also auf dem Radar haben müssen, ist der Feind in unserem Inneren.

Gewonnen hat, wer seine negativen Glaubenssätze umschreiben kann.



Erfahrung mit Wasser gemacht zu haben, hatte ich die Angst meiner Mutter zu meiner eigenen gemacht. Auch ihren Kummer über „unser dünnes Haar“ hatte ich einfach übernommen. Solche bereits in der Kindheit verankerten Annahmen über uns selbst und die Welt nennt man Glaubenssätze. Während positive Glaubenssätze uns beflügeln, wirken negative Glaubenssätze wie ein Klotz am Bein. Sie behindern einen. Ich bin nicht gut genug: Mein vorherrschender Glaubenssatz fand seine Bestätigung in der Schule. In der Coaching-Ausbildung erfuhr ich, wie fatal das war, denn Glaubenssätze bestimmen nicht nur, was wir denken, sie haben auch direkten Einfluss auf unser Verhalten. Wer wie ich lange annimmt, wenig kompetent zu sein, wird sich aller Wahrscheinlichkeit nach auch wenig selbstbewusst verhalten. Man fühlt sich immer ein bisschen wie ein Hochstapler, der kurz vor der Enttarnung steht. Kein Wunder also, dass ich in meinen Jobs nie dauerhaft glücklich war und immer wieder als Praktikantin neu anfang!

Bestandteil meiner Ausbildung war auch das regelmäßige eigene Coaching. Ich hatte diverse Sitzungen mit unterschiedlichen Coaches. Eine elementare Erkenntnis verdanke ich dabei Mario Oliva-Peña. Eines Tages schlug er ein Rollenspiel vor, bei dem er mir verschiedene unwahre Dinge an den Kopf warf, auf die ich reagieren sollte. Den absurden Vorwurf, hässliche blaue Haare zu haben, konnte ich souverän abwehren. Bei seinem Vorwurf aber, als Mutter versagt zu haben, brach ich prompt in Tränen aus. Ich bin nicht gut genug. Da war er wieder, mein alter Glaubenssatz und diesmal traf er mich ins Mark. Ein schneller gemeinsamer Faktencheck (Gibt es Hinweise, die den Vorwurf stützen? Nein!) entlarvte die Behauptung Marios als völlig aus der Luft gegriffen und im Gespräch mit dem Coach begriff ich: Kein Mensch der Welt kann mir ein schlechtes Gefühl geben, wenn ich selbst meinen Wert kenne. Eine realistische Selbsteinschätzung ist auch deshalb so wichtig, weil wir nur auf dieser Basis solide berufliche und persönliche Entscheidungen treffen können und sei es die Entscheidung: Dieser Vorwurf ist einfach lächerlich. Das hat nichts mit mir zu tun.

Wann ist Coaching sinnvoll?

MEIN NEUES ICH

Es ist doch erstaunlich, das wir Menschen zum Mond fliegen oder intelligente Software entwickeln, aber oft nicht mal ansatzweise verstehen, wie wir ticken und was es braucht, um im Leben gut zurechtzukommen. Ich bin sehr froh, dass ich es dank meines Coachings und auch meiner Coaching-Ausbildungen geschafft habe, ein gesundes Selbstbild zu entwickeln und nun Verantwortung für mein Leben und meine Gefühlswelt übernehmen kann. Wenn ich schlecht gelaunt bin, gebe ich die Schuld nicht mehr dem schlechten Wetter oder einer Frau, die schickere Klamotten trägt als ich oder jemandem, der mir einen unverschämten Spruch gegeben hat. Es steht mir auch frei, solange meine Lieblingsmusik aufzulegen und durchs Haus zu tanzen, bis ich wieder gut drauf bin. Kein Opfer von irgendwas oder irgendwem zu sein, ist eine

»

Nein, Coaching ist **KEINE THERAPIE LIGHT**. Während sich Psychotherapie an Menschen richtet, die sich durch ihr Problem im Alltag eingeschränkt fühlen (pathologische Prüfungsangst etwa, die einen Schul- oder Berufsabschluss unmöglich macht), können sich gesunde Menschen durch Coaching unterstützen lassen, um die **EIGENEN RESSOURCEN** zu aktivieren. Coaching kann dann sinnvoll sein, wenn man spürt, dass das eigene Leben **VERÄNDERUNG** braucht, man sie ohne Hilfe eines Außenstehenden aber nicht herbeiführen kann. Vielleicht hat man das Gefühl, in einem **HAMSTERRAD** zu stecken, ist grundsätzlich mit allem **UNZUFRIEDEN** oder kommt immer wieder in ähnliche Situationen, die zu den immer gleichen unerwünschten Ergebnissen führen. Weitere Indizien, dass ein Coaching hilfreich sein könnte: **SCHLECHTER SCHLAF** oder der Wunsch, endlich irgendwo anzukommen. Auch **VOR WICHTIGEN ENTSCHEIDUNGEN** kann ein Coaching eine gute Idee sein.

THE ONE FOR YOU



VIU

FINDE DEINE BRILLE



WWW.SHOP.VIU.COM



SUSANNE, 48, HAT MIT LENA BEI EINER GROSSEN BILDAGENTUR IN MÜNCHEN GEARBEITET.

DIE EX-KOLLEGIN



In meinen Augen war Lena immer schon eine coole Socke, das Problem war nur, dass sie selbst das nicht so sehen konnte. Durch ihre Ausbildungen hat sie nicht nur selbst an Klarheit und Selbstsicherheit gewonnen, sie hat jetzt auch die Tools und Techniken an der Hand, um andere zu empoweren, sich mutig ihre Lebensträume zu erfüllen.



Entscheidung. Es gibt sehr viele unterschiedliche Coaching-Ansätze, die die Entwicklung eines Klienten oder einer Klientin fördern und Veränderungsprozesse in Gang setzen. In meinen Ausbildungen zum systemischen Coach und Theta Healing, Emotions- und Glaubenssatzarbeit, ist jedoch ein Gedanke besonders wichtig: Die Lösung unserer Themen liegt in uns selbst. Mittlerweile stelle ich mich meinen Ängsten bewusst, auch weil ich nicht will, dass sie sich auf meine Tochter übertragen. Letzten Sommer bin ich zum ersten Mal in meinem Leben weit raus aufs Meer geschwommen, ein unglaubliches befreiendes Gefühl. Vor den Erfolg haben die Götter aber auch hier erst mal den Schweiß gesetzt. Zunächst muss man raus aus der Komfortzone. Das beste Coaching nützt nichts, wenn man nicht bereit ist, Altes los- und Neues zuzulassen. Ich fühle mich heute selbstbewusst und attraktiv. Ich weiß, um meine Stärken und Grenzen und fühle mich gut damit. Ach, und ich kenne die Macht der Vergebung. Auch meine früheren Lehrer hatten ihre Ängste, Themen und Glaubenssätze, die sie ohne es vorzuhaben, an andere weitergaben.

In meiner letzten Theta-Healing-Weiterbildung durfte ich lernen: „Liebe dich selbst mehr, als alles was war.“ Diesen Satz zu verinnerlichen, ist Gold wert: Wenn man hundertprozentig annimmt, was war, hilft einem das im Hier und Jetzt, sich selbst zu lieben. Bedingungslos. 🧡

Wie finde ich einen guten Coach?

Seriöse Coachende besitzen eine professionelle, fundierte **COACHING-AUSBILDUNG**. Sie lassen sich regelmäßig selber coachen, bilden sich regelmäßig weiter und bieten ein unverbindliches **KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH** an. In Coaching-Datenbanken wie der des „Deutschen Coaching Verbands“ kann man nach professionellen Coaches in der Nähe suchen. Die Kosten für ein Coaching übernehmen die Krankenkassen nicht. **DIE CHEMIE ZUM COACH STIMMT NICHT?** Wechseln Sie!