

LADIES DRIVE

DAS BUSINESSMAGAZIN FÜR LADIES MIT DRIVE

FRAUEN IN DEN MEDIEN

KARRIEREN, STEREOTYPE, VORURTEILE

FEATURING: CINDY LIVINGSTON

Andrea Bleicher, Katharina Borchert, Karin Müller, Lucy Küng, Doris Fiala, Elin Hurvenes, Michèle Etienne, Anne Guichard, Lotte Tieser kopfa, Betina Balitzki, Aziza Zina, Sita Mazumder

DAS BUSINESSMAGAZIN

FÜR LADIES MIT DRIVE

No. 24 | Winter 2013/14. 6. 7. Jahrgang
Ausgabe Schweiz & Deutschland

Schweiz CHF 15,- Europa EUR 11,-



9 771662 575007 04



Foto: Marius Born

welches in unserem Falle ja erfolgt ist?

Nach dem Erstgespräch ist es im systemischen Coaching wichtig, den Kontext der Klientin zu verstehen. Das heisst: Welche Einflussfaktoren werden den Erfolg mit entscheiden? Wie ist das Umfeld, die neue Unternehmung der Klientin aufgestellt und welche Herausforderungen sind zu bewältigen? In diesen ersten Schritten geht es im Gespräch darum, blockierendes Verhalten in der Vergangenheit aufzuspüren und sich damit auseinanderzusetzen.

Sich mit seinen Schwächen zu befassen, ist vermutlich nicht leicht ...?

Absolut! Ein tieferes Bewusstsein für die Erwartungen des Umfeldes, aber auch für eigene Erwartungen und Interpretationen wird deshalb sehr hilfreich sein. Ohne die Schärfung der eigenen Wahrnehmung kann allerdings kein neues Verhalten eingeleitet werden. Im Coaching wird dann weniger kognitiv als erlebnisorientiert gearbeitet. Im Gegensatz übrigens zur Therapie, wo das ins Problem Hineingehen Teil des Prozesses ist, ist im Coaching das lösungsorientierte Vorgehen über Bewusstseinsbildung und Reflexion wesentlicher Bestandteil des Prozesses.

Welche ersten Erfahrungen hast du mit unseren beiden Coachees gemacht, und wie wird es weitergehen?

Meine ersten Erfahrungen sind sehr positiv. Die Grundvoraussetzungen wie Neugierde, Offenheit und die Bereitschaft, über den Tellerrand der bisherigen Erfahrungen und des bekannten Verhaltens hinaus zu schauen, ist bei beiden Frauen gegeben. Sie sind hochmotiviert am Prozess beteiligt. Isabelle Bietenholz ist in einer sehr anspruchsvollen Situation. Sie wird für ihren persönlichen Weg im Spannungsfeld Beruf, Familie, Gesundheit und „Ich“ viele ganz kleine und subtile Veränderungen vornehmen müssen. Kleine Veränderungen sind oft diejenigen, die am meisten Mühe bereiten. Einerseits muss sie sich zu Gunsten ihrer gesundheitlichen Situation zurücknehmen, abgrenzen, andererseits bedeutet dies aber auch ein konsequentes (Neu)Gestalten des beruflichen Umfeldes. Als Unternehmerin, Familienfrau und starke Persönlichkeit ist es für sie eine grosse Herausforderung, immer wieder Tempo zu reduzieren, mit sorgfältiger Wahrnehmung zu überprüfen, wie sich ein neues Verhalten auswirkt, anfühlt, und ob es für die gewünschte Work-Life-Balance nützlich ist. Sonja Amport hingegen ist in einem hochkomplexen Umfeld in der Einarbeitungszeit. Die vielen Erwartungen der sehr unterschiedlichen Anspruchsgruppen mit den eigenen Erwartungen abzustimmen, ist genauso relevant wie das grundsätzliche Verständnis für die Funktionsweisen im Schweizerischen Textilverband zu erlangen. Themen, wie das richtige Tempo zu finden, Fingerspitzengefühl walten zu lassen, ohne gleichzeitig die eigene Positionierung ausser Acht zu lassen, bringen einiges an (Hoch)Spannung mit. Im richtigen Moment Zurückhaltung üben, das Umfeld und seine Menschen kennenlernen und noch nicht mit Annahmen vorpreschen stellt die temperamentvolle Macherin auf eine echte Probe. Nach diesen ersten Begegnungen kann ich sagen, dass es mir mit diesen unterschiedlichen Frauen unglaublich Spass macht!

COACHING MIT LADIES DRIVE TEIL III

Text: Sandra-Stella Triebel

In unserer Serie, in der wir zwei Coachees, Sonja Amport und Isabelle Bietenholz-Lieger, sowie unseren Coach Beatrice Erb aus Winterthur begleiten, geht es in die nächste Runde: Ladies Drive verfolgt die ersten Gespräche, die ersten Erfolge – und hat alle Parteien (und das kennen Sie bestimmt noch vom Herzblatt) getrennt voneinander befragt.

Ladies Drive: Beatrice, wie ist generell der Start in eine Coach-Coachee-Beziehung?

Beatrice Erb: Wichtig ist es, gemeinsam genau die Ziele zu definieren und diese einem Realitäts-Check zu unterziehen: Kann die Klientin mit ihren Zielen erfolgreich werden, sind sie genügend herausfordernd? Sind sie überfordernd? Sind sie den Möglichkeiten und der aktuellen Situation des Coachees angepasst? Hier ist beispielsweise auch die Persönlichkeit der Klientin sehr wichtig. Welche Tendenzen zeigt sie? Gibt es bekannte Muster?

Was ist aus deiner Sicht wichtig nach dem Erstgespräch,

DIE COACHEES WIE ES UNSEREN COACHEES BISHER ERGING

SONJA AMPORT (SA), Ressortleitung für Bildung und Nachwuchsförderung, Schweiz. Textilverband
ISABELLE BIETENHOLZ-LIEGER (IB), Unternehmerin

Wie waren die ersten Schritte gemeinsam mit eurem Coach für euch?

SA: In der ersten Sitzung haben wir die Anspruchsgruppen meiner neuen Arbeitsstelle mit Hilfe einer systemischen Strukturaufstellung beleuchtet. Diese Vorgangsweise, bei der man wirklich Gefühle durchlebt, hat mir vor meinem Start sehr geholfen, einen vorausschauenden Eindruck von der zukünftigen Rollenerwartung, der Rolleninterpretation sowie eine Übersicht über Beziehungen und Abhängigkeiten zu erhalten. Ein sehr wegweisender und unterstützender Einstieg ins Coaching und auch in meine Tätigkeit.

IB: Interessant, bereichernd & wertvoll. Der erste Schritt war auf jeden Fall das Festigen der Beziehung zwischen Beatrice als Coach und mir. Das gab mir das Vertrauen, am richtigen Ort zu sein. Die ersten Treffen vermittelten auch einen ersten Eindruck davon, was ein Coaching alles beinhalten kann, aber auch, wie es sich danach „live“ anfühlt.

Wie fühlte sich das für euch an, plötzlich einen Coach an eurer Seite zu haben?

SA: Beatrice unterstützt mich wirklich in allen Fragen. Es ist sehr wertvoll, eine völlig neutrale Person an seiner Seite zu wissen, mit der man alle Themen besprechen und sich gezielt austauschen kann.

IB: Unterstützt und gut!

Welche Themen habt ihr diskutiert – und welche Erkenntnisse habt ihr persönlich bereits jetzt für euch gewonnen?

SA: Wir haben vorwiegend die Beziehungen am Arbeitsplatz analysiert sowie mögliche Verhaltens- und Vorgehensweisen diskutiert, um mit allen Akteuren in dieser ersten Kennenlernphase in einen guten Kontakt zu kommen. Beatrice erinnert mich immer wieder daran, dass ich in den ersten Monaten möglichst viele Fragen stellen soll, um so die Anliegen aller zu verstehen. Ich verschaffe mir auf diese Weise einen Überblick, der mir später helfen wird, erfolgreich zu sein.

IB: Das Hauptthema war: Wie regle ich meinen beruflichen und/aber auch persönlichen Alltag, damit die Zielsetzung „genügend Zeit für mich zu haben“ erreicht werden kann?

Wie versucht ihr nun diese ersten Erkenntnisse umzusetzen? Was fällt euch leicht, was schwer?

SA: Die Umsetzung im Arbeitsalltag bleibt mir selbst überlassen. Wir reflektieren jeweils in der folgenden Sitzung den Erfolg. Natürlich versuche ich, die gewonnenen Erkenntnisse jeden Tag in meine Arbeit einfließen zu lassen. Allerdings ist es nicht immer einfach, aktiv zuzuhören, sich zurückzuhalten und nicht mit Lösungsansätzen vorzupreschen. Auch bei meinen persönlichen Vorsätzen wie dem vereinbarten Sport-Break über

Mittag habe ich noch Optimierungspotenzial. Doch ich arbeite an mir!

IB: Indem ich grossen Wert darauf lege, mir und meinem Körper täglich große Achtsamkeit entgegenzubringen. D. h aber auch, strikter mit mir selbst zu sein. Schwer fällt es nach wie vor, verlockende Angebote abzulehnen und/oder in einem reduzierten Pensum/Rahmen anzunehmen, ohne dabei die Freude am Thema zu verlieren. Mir ist bewusst, dass Veränderungen auf der Verhaltensebene nicht von heute auf morgen stattfinden können, sondern Zeit benötigen. Das Coaching hilft dabei, den Prozess konstant am Laufen zu halten.

Worauf freut ihr euch besonders in der nächsten Runde?

SA: Die Analysephase und die Formulierung der Rolle sind nun aus meiner Sicht schon weit fortgeschritten. Ich bin sehr gespannt, mit welchen Methoden Beatrice mich in der kommenden Konsolidierungsphase begleiten kann.

IB: Noch klarer und strikter zu werden. Dank Beatrices wertvollen Hilfestellungen spüre ich nach jedem Treffen eine Verbesserung, und dies löst eine grosse Motivation hinsichtlich der weiteren Treffen aus. Das Coaching enthält auch spielerische Elemente, die mich in meiner persönlichen Kreativität abholen. Das schätze ich sehr. Beatrice hat ein gutes Gespür dafür, im Coaching unterschiedlichste Tools/Methoden einzusetzen. Und auch eine Portion Humor ist immer dabei!

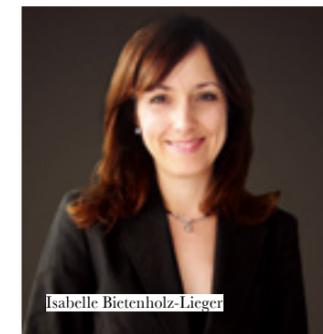
Wo seht ihr das grösste Potenzial für euch im Rahmen dieses Prozesses?

SA: Beatrice hat mir mit vielen Beispielen aufgezeigt, dass Lockerheit und Souveränität wichtig sind, um Erfolg zu haben. Gut sein zu wollen und sich dabei zu verkrampfen, kann zur Falle werden. Hier sehe ich bei mir noch Potenzial.

IB: Mich in puncto Achtsamkeit noch weiterzuentwickeln, ohne dass es ermüdend oder belastend, sondern dass es entlastend und bereichernd wirkt.



Sonja Amport



Isabelle Bietenholz-Lieger

Wie es weiter geht? Das Konzept „4-Steps-to-Success“, welches Beatrice Erb entwickelt hat, wird konsequent weiterverfolgt. In der nächsten Phase werden weitere Erfolgsfaktoren definiert, neues Verhalten in der Praxis ausprobiert und überprüft und ... es wird ganz allmählich die persönliche Toolbox mit Strategien, Methoden und Rezepten gefüllt.