

LADIES DRIVE

DAS BUSINESSMAGAZIN FÜR LADIES MIT DRIVE

NO.
25
JUBILÄUMS-
AUSGABE

VERWALTUNGSRÄTINNEN
IHRE MACHT. IHRE ASSETS. IHR MEHRWERT.

FEATURING: TINA MÜLLER

Dr. Ursula Wagner, Christine Jordi, Prof. Dr. Sita Mazumder, Clara Streit, Chantal Balet, Anja Graf,
Jessica Mor-Camenzind, Jacqueline Aden, Tabea Oppliger, Daniela Beyrouti

DAS BUSINESSMAGAZIN
FÜR LADIES MIT DRIVE

No. 25 . Frühling 2014 . 7. Jahrgang
Ausgabe Schweiz & Deutschland

Schweiz CHF 15.- Europa EUR 11.-



9 771662 575007 01



Foto: Marius Born

Die unausgesprochenen Erwartungen der vielen neuen und sehr verschiedenen Stakeholder bereiteten mir vor Stellenantritt schlaflose Nächte. Dank meinem Coach habe ich mit der Methode der systemischen Strukturaufstellung die Stakeholder und deren Erwartungen erlebbar erfahren. Und das Beste dabei: Ich habe erkannt, dass die Erwartungen der verschiedenen Stakeholder nur in meinem Kopf existierten. Das hat mein Vertrauen in mich selbst gestärkt und ich konnte unbeschwert in die neue Aufgabe einsteigen.

Isabelle Bietenholz-Lieger (IBL): Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist, dass mich in hektischen Situationen die Geduld verlässt. Für solche Situationen habe ich mir eine Metapher geschaffen: „Gargamel“. Gargamel symbolisiert die persönliche Rakete, wenn der Alltag wiederum aus dem Ruder läuft – die Geduld mich verlässt: Volle E-Mail-Box, Kind krank, Mann im Ausland, Putzfrau in den Ferien, Kindergeburtstagsparty noch nicht organisiert, wichtiger Abgabetermin in den nächsten 24 Stunden etc. Lösung: Die Rakete respektive Gargamel ist ein Teil von mir. Ich lerne die Früherkennung. Wenn Gargamel wieder unruhig wird, schreibe ich Gargamel auf einen Zettel und vernichte diesen. Ein erlösendes Gefühl macht sich breit und der Humor ist wieder da.

Punkt 2: Stärken nicht zu Fallen werden lassen. Coaching sollte anregen „auszusteigen“.

(Beatrice Erb) So sehr ressourcenorientiertes Arbeiten die Basis für ein gelingendes Coaching sein mag, es ist trotzdem wichtig, über Schwächen und – etwas ungewöhnlich vielleicht – über Stärken zu sprechen, sie zu analysieren. Oft sind grosse Stärken in gewissen Situationen unpassend. Menschen orientieren sich meist an ihren bisherigen Erfolgsmustern und vernachlässigen andere wichtige Einflussgrössen wie zum Beispiel Kultur, Eigentumsverhältnisse, Strukturen. Diese müssen jedoch in zukünftige Handlungsweisen einbezogen werden, um auch in neuen Situationen zum Erfolg zu kommen.

(SA): Die Eigenschaften „Begeisterungsfähigkeit und Zielstrebigkeit“ haben mich in der Vergangenheit erfolgreich gemacht. Für mich persönlich entsteht daraus die Gefahr, dass ich manchmal zu verbissen in Richtung Ziel renne und viele Dinge plötzlich zu meinem Problem und damit zu einem potenziellen Stressfaktor werden. Im Coaching habe ich ein Mantra erarbeitet, welches ich bei mir trage und jeweils vor Sitzungsterminen verinnerliche. Bei den kurzen Merksätzen geht es darum, mit Lockerheit und Souveränität das Ziel zu erreichen und bei allen Schritten in Beziehung mit mir selbst und mit anderen zu sein. Auf diesem Weg habe ich für mich erkannt, dass es viel wichtiger ist, indirekt Einfluss in die Entwicklungen zu nehmen anstelle mir selbst unnötige Lasten aufzubürden.

(IBL): „Leistung“ hat mich erfolgreich gemacht. Ich lade mir auch gerne zu viel auf, setze die Messlatte extrem hoch. Zudem sollte ich die Probleme anderer Leute nicht zu meinen eigenen machen. Durch meine gesundheitliche Situation – geprägt von Arztterminen und vielen gutgemeinten Ratschlägen – habe ich zwei Dinge klar gelernt: 1. Nein sagen – denn Ratschläge sind auch Schläge. 2. Weniger ist mehr; denn gar nichts tun kann auch eine Strategie sein.

Punkt 3: Die Toolbox füllen und eigene Strategien finden

(Beatrice Erb) Immer wieder werde ich gefragt: Haben Sie denn eine Auswahl an Tools, die Sie dem Coachee zur Verfügung stellen können? Natürlich sind diese Tools im Hintergrund vorhanden, aber primär geht es darum, dass der Coachee „seine“ Tools findet. Schliesslich sollen sie in dessen Alltag passen. Erfolgreiche Menschen erfinden nicht in jeder Situation alles neu. Sie haben einige Tools im Gepäck, welche sie situativ anwenden.

(SA): Aufgrund meiner Vorbildungen bringe ich vielseitige Kompetenzen mit, welche ich bei meiner Arbeit einsetzen kann und will. So ist für mich u.a. die ganzheitliche Betrachtung von Systemen wichtig. Ich habe diese spezielle Situation und das noch nicht fertige Stellenprofil meiner Position im Coaching angesprochen. Wir haben eine Vorgehensstrategie zur Formulierung und Schärfung des Profils erarbeitet. Wichtig war hier, die Chance der ersten Monate zu nutzen. Ich habe die möglichen neuen Dienstleistungsfelder formuliert und meinem Chef zur Diskussion gereicht, woraufhin wir gemeinsam die Rahmenbedingungen und erste Entwürfe ausgearbeitet haben.

(IBL): Getreu des Erlernten „weniger ist mehr“ konnte ich dank der Toolbox Hilfsmittel erarbeiten, welche mir klare Strukturen in meinen Arbeitsalltag liefern; zugunsten meiner ICH-Zeit und der dazugehörenden Achtsamkeit.

Punkt 4: Quick Wins schaffen – nichts motiviert so sehr wie der Erfolg

(Beatrice Erb) Motivation ist ein starker Treiber und Antreiber. Wer erleben kann, wie ein „schlaues“ Vorgehen, ein spielerisches Element, ein anderes Verhalten zum Erfolg führt, fühlt sich bestätigt und motiviert. Das gibt Energie für mehr. Quick Wins sind äusserst motivierend für das weitere Dranbleiben. Sie machen Spass und erzeugen positive Gefühle. Und Freude ist nun einmal ansteckend.

(SA): Nach 100 Tagen im Amt fand eine sehr wegweisende Kommissionssitzung statt. Ziel war es, die Kommissionsmitglieder von verschiedenen tiefgreifenden Richtungsänderungen zu überzeugen. Mit meinem Coach habe ich die Ausgangslage analysiert und wir haben mit Methoden aus der Organisationsentwicklung die betroffenen Kommissionsmitglieder zu Beteiligten werden lassen. Gelernt habe ich, dass ich als Experte des Themas den Betroffenen die möglichen Varianten aufzeigen muss. Dadurch habe ich der Kommission die Verantwortung überlassen und sie in der Rolle als interne Auftraggeber für das Projekt abgeholt. Die Mitglieder haben diese Neuerung vollumfänglich akzeptiert und mir die Kompetenz zur Umsetzung gegeben. Ein Motivationsschub für meine weitere Arbeit!

(IBL): Grenzen klar formulieren. Das Coaching hat mir direkt Erfolgsresultate geliefert. Eine langjährige Kundenbeziehung mit eingespielten Mustern belastete meinen Berufsalltag. Dank dem Coaching habe ich ein Rollenklärungsgespräch initiiert, welches ich im Vorfeld mit Beatrice Erb vorbereitet hatte. Eine Trennung dieser langjährigen Beziehung war nicht auszuschliessen. Das Gespräch verlief aber dann ganz anders:

Einigungen zu 100 Prozent zu meinen Gunsten konnte ich verzeichnen. Weshalb habe ich das nicht schon vor vier Jahren getan? Ein riesen Erfolg!

Punkt 5: Reflektieren ist ein wichtiges Element – Coaching darf auch Auszeit sein

(Beatrice Erb) Nicht selten kommen Coachees flattrig und mit viel Adrenalin oder aber total erschöpft und ausgepowert ins Coaching. Dann etwas Abstand zu schaffen zum Alltag, ist nicht immer einfach. Dass Reflexion aber nur mit der nötigen Distanz erfolgen kann, merken die meisten ziemlich schnell.

(SA): Bei meinem Coaching kurz vor Weihnachten wurde ich von starken Rückenschmerzen geplagt. Ich war einfach nur müde, erschöpft und froh, dass bald Ferien anstehen. Beatrice Erb hat mich in diesem Zustand sehr gut und verständnisvoll abgeholt. In Anlehnung an Charlie Chaplins Lebensweisheit „Selbstliebe“ sprachen wir z.B. über Bewusstsein, Ehrlichkeit, Authentischsein. Auch private Themen kamen zur Sprache. Das Ergebnis war überraschend. Ich habe realisiert, dass es genau der richtige Zeitpunkt war, diese persönlichen Themen anzusprechen und zu reflektieren. Dank dieser kurzen Auszeit konnte ich wieder Kraft für den Arbeitstag schöpfen.

(IBL): Grenzen einhalten bedeutet mir viel. Manchmal ist dieser Prozess des Einhaltens aber auch anstrengend. Fürs Dranbleiben an meinem Prozess sind Aussenwahrnehmung und wertschätzende Unterstützung nötig. Dafür schätze ich das Coaching von Beatrice Erb enorm. Sie motiviert, unterstützt und begleitet mich schrittweise zum Ziel der gewünschten Achtsamkeit zu mir selbst.



Sonja Amport



Isabelle Bietenholz-Lieger

Und so geht's weiter:
Lesen Sie in unserer Sommerausgabe No. 26 (erscheint 03.06.14), wie unsere Coachees das Ende des Prozesses erleben und welche nachhaltigen Erfolge sie feiern konnten. Haben Sie zu diesem Artikel Fragen oder Anregungen? Kontaktieren Sie uns unter redaktion@ladiesdrive.tv.