

LADIES DRIVE
DAS BUSINESSMAGAZIN FÜR LADIES MIT DRIVE

ABSOLUTELY EXTRAORDINARY!

WENN DAS ANDERSSEIN ZUM USP WIRD.

FEATURING: BEATRICE KNECHT

Delphine Favier, Malvika Singh, Camilla Fischbacher, Beatrice Fischer, Bea Petri, Andrea Welti,
Sonja Riese, Meta Hildebrand, Cynthia Wolfensberger, Valentin Landmann

DAS BUSINESSMAGAZIN

FÜR LADIES MIT DRIVE

No. 26 . Sommer 2014 . 7. Jahrgang
Ausgabe Schweiz & Deutschland

Schweiz CHF 15.- Europa EUR 11.-



9 771662 575007 02

EIN JAHR COACHING MIT LADIES DRIVE

DAS FAZIT

Text und Fotos: Sandra-Stella Triebel

Nachdem wir fast ein Jahr lang unsere beiden Businessladies Sonja Amport und Isabelle Bietenholz-Lieger in ihrem Coachingprozess mit Beatrice Erb begleiten durften, trafen wir uns dieses Frühjahr zum feierlichen Abschluss – und blickten zurück. Auf Wochen und Monate voller Umbrüche, Weggabelungen, Entscheide und Emotionen. Und wir waren uns alle schnell einig: Solch ein Coaching ist eine einmalige Chance!



Beatrice Erb

Unser Coach begleitete unsere Leserinnen bei ihrem Change-Prozess in den letzten zwölf Monaten. „Als Coach sehe ich meine Aufgabe in erster Linie darin, zur Reflexion anzuregen, Impulse zu setzen und neue Perspektiven einzubringen. Die Lösungen (er)finden meine Kunden jedoch stets selber.“



Sonja Amport (39)

Die Marketingspezialistin wechselte beim Start unseres Programms von Beldona zum Schweizerischen Textilverband. Allen Stakeholdern gerecht zu werden, schien ihr zu Beginn ein schwieriges Unterfangen zu sein. Wie kann man es schaffen, hier nicht zum Punchingball zu werden?



Isabelle Bietenholz-Lieger (38)

Die Unternehmerin meldete sich bei unserem Coachingprogramm, weil eine Erkrankung sie dazu zwang, wieder mehr auf sich selbst zu achten. Doch wie kriegt man es als ambitionierte Unternehmerin hin, mit dieser Veränderung umzugehen?

Ladies Drive: Isabelle, wie war es? Wie fühlst du dich?
Isabelle Bietenholz-Lieger: In Anbetracht dessen, dass ich noch eine weitere Operation über mich ergehen lassen musste, muss ich sagen, geht es mir sehr viel besser. Ich nehme auch vieles gelassener. Und das Gelassenheit war ja eines unserer Hauptziele in diesem Coachingprozess: Achtsam sein zu mir selbst. Aber ich arbeite noch täglich an mir – so ein Prozess ist ja nie zur Gänze abgeschlossen. Mit der Zeit entwickelt man ein Gespür für die eigenen Muster. Und genau das hat der Coachingprozess für mich bewirkt: Mein Bewusstsein zu schärfen für meine Muster, die mich in der Vergangenheit immer wieder ins Straucheln gebracht haben.

Was war für dich das Schwierigste beim Umsetzen der neuen Verhaltensmuster, die du dir erarbeitet hast? Geduldig und liebevoll zu mir selbst zu bleiben.

Isabelle, wie war das für dich, einen Coach zu haben, der dich im Detail reflektiert und dann genau jene Fragen stellt, die man eigentlich nicht hören mag ...? Oh ja, diese Fragen sind bohrend. Man muss in sein Herz schauen. Beatrice Erb blieb als Coach immer dran und spürte, wenn ich unsicher war oder noch nicht am Ziel. Das habe ich sehr geschätzt. Sie hat mir geholfen, selbst Lösungen für meine spezifischen Herausforderungen zu finden. In meinem Fall eben, mit meiner Gesundheit, meinen Kräften in Einklang, in Balance zu sein.

Dieser Prozess hat nun fast ein Jahr gedauert. Welches waren für dich im Coaching die besten Hilfsmittel, die wir dir mit auf den Weg gegeben haben? Mir hat die systemische Strukturaufstellung als Tool sehr geholfen. Das heisst: Ich hab mit meinem Coach einen typischen Tagesablauf skizziert – und das, was mich in meiner täglichen Arbeit verunsichern, aus der Ruhe bringen kann. Und wir haben diskutiert, was in diesen Situationen mit mir geschieht. Natürlich auch, wie ich dem entgegenzutreten kann – mit dem Ziel, gelassener zu sein. Schlussendlich hat mir diese Toolbox auch dabei geholfen, mit Kunden effizienter zu sein – transparenter. Ich habe so zum Beispiel gelernt, dass jedes Businessmeeting eine klare Vorbereitungsphase meinerseits benötigt, in welcher ich lerne abzugrenzen. Ich habe gelernt, dass ich gegenüber Kunden häufig zu viele Zugeständnisse mache – und mich dabei

überfordere, mir zu viel auflade, Dinge tue, die ich gar nicht tun müsste. Beatrice Erb und ich haben genau solche Kundengespräche geübt – und ich muss sagen: Für mich ist das eine Erfolgsgeschichte, denn ich hatte eine langjährige Kundenbeziehung, die mich sehr belastet hat und die ich dank dieses Coachings tatsächlich auf ein neues, sehr gutes Level heben konnte.

Inwiefern? Kannst du uns hier noch detaillierter Anteil haben lassen? Gern. Ich hatte einen Kunden, der mit der Zeit von mir immer kurzfristige Aktivitäten und Präsentationen verlangt hat. Und ich habe seine Wünsche stets erfüllt. Doch mit der Zeit kumulierte sich das, und die immer kurzfristigeren Aufträge wurden zur Belastung. Das sind Dinge, die im Berufsalltag und in der allgemeinen Hektik ja häufig vorkommen. Also hab ich das Gespräch mit meinem Kunden gesucht – und mir selbst vorher klar gemacht, mit welchen Konsequenzen ich das Problem gedenke zu lösen. Das hiess für mich: Es könnte auch zu einer Trennung und Beendigung der Zusammenarbeit kommen. Ich ging also sehr gut vorbereitet in dieses heikle Gespräch – und es kam so, wie ich es mir wünschte, das war fantastisch zu erfahren.

Und du hast den Kunden immer noch? Ja. Und ich frage mich, wieso ich das nicht schon früher gemacht hab.

Wie schwierig war es für dich zu akzeptieren, dass du nicht mehr so arbeiten kannst wie vielleicht vor fünf oder zehn Jahren? Das fiel mir am Anfang sehr schwer. Weil ich so unendlich viele Ideen habe! Und jetzt sagt mir mein Körper deutlich, dass halt nicht mehr alles geht. Obwohl ich noch eine Operation erdulden musste, bin ich dankbar. Ich habe in meinem Leben sonst so viel Gutes, und das ist mir nun sehr bewusst geworden – auch dank dem Coaching. Allerdings fällt es mir unter kreativen und inspirierenden Menschen immer noch schwer, mich selbst zurückzunehmen, weil ich es liebe, mit anderen gemeinsam Ideen zu entwerfen. Ich empfinde das allerdings nicht als Verzicht – sonst würde ich mich in eine unsinnige Opferrolle begeben.

Sonja, du nickst ... hast du das ähnlich empfunden? Absolut! Ich habe das Gefühl, dass das Coaching einen Prozess in Gang

gebracht hat, mich selbst besser zu reflektieren, Situationen gewahr zu werden und somit bessere Antennen zu entwickeln. Ich rufe mir die Gespräche mit Beatrice Erb wiederkehrend in unterschiedlichen Situationen ins Gedächtnis.

Das heisst, du hast angefangen, dich anders zu beobachten? Ja, das würde ich so sagen. Ich denke, ich konnte mich schon früher gut einschätzen. Aber es kam eine zusätzliche, zwischenmenschliche Komponente dazu. Ein Beispiel: Beatrice Erb hat immer gesagt: „Lass die Verantwortung da, wo sie ist“. Ich bin ein integrierender Mensch. Das bedeutet aber auch, dass ich mich häufig Dinge annehme, die gar nichts mit mir zu tun haben. Oder wenn ein Projekt nicht richtig in Gang kommen wollte, hatte ich stets das Gefühl, sofort Verantwortung übernehmen zu müssen. Dieses Musters, dieses Mechanismus, der früher häufig für innere Konflikte gesorgt hat, bin ich mir nun bewusst – und versuche, mich entsprechend stärker abzugrenzen. Das gelingt mir mittlerweile sehr gut.

Bei dir stand ja der Jobwechsel im Vordergrund, von Beldona zum Schweizerischen Textilverband. Wenn du zurückblickst – was konntest du dafür mitnehmen aus der Coaching-Erfahrung? Ich erinnere mich noch gut an das erste Meeting. Wir hatten eine systemische Strukturaufstellung gemacht – für mich ein extrem mächtiges Instrument. Und dort haben wir analysiert, wo ich innerhalb der Anspruchsgruppen stehe. Ich hatte vorher Ängste, welche ich nun völlig abgelegt habe. Seit dem Coaching-Start reflektiere ich viel intensiver als zuvor. Und wir haben beispielsweise ein Mantra entwickelt, welches mir in Situationen mit viel Druck Lockerheit vermitteln kann.

Erzählst du uns ein konkretes Erlebnis, bei welchem du dank diesem Coaching einen anderen Weg in der Problemlösung



einschlagen konntest? Ja. Es geht um eine meiner Mitarbeiterinnen. Ich spürte, dass wir beide nicht dieselben Ziele verfolgten, dass Ängste vorherrschten, und ich Mühe hatte, sie „ins Boot zu holen“. Das hat mir sehr viel Energie geraubt. Mit Hilfe der systemischen Aufstellung habe ich realisiert, dass sie vermutlich gar nicht unbedingt in dieselbe Richtung wie ich laufen will. Ich habe sie also gewähren lassen und nicht mehr aktiv motiviert, ins gemeinsame Boot zu steigen. Und was geschieht? Sie kam von alleine. Bei der systemischen Aufstellung springt man in die Rolle seines Gegenübers und ändert so den Fokus – dies hat mir sehr viel klar gemacht.

Was hast du noch verändert für dich? Ich lasse den Menschen die Wahl zwischen verschiedenen Möglichkeiten und übergebe ihnen dann die Entscheidungsgewalt. Gerade in einem Verband ist ein solches Vorgehen zentral. Wir als Geschäftsstelle sind der Dienstleister für unsere Mitglieder, dabei geht es nicht um die eigene Meinung, sondern um die Interessen anderer, die ich vertrete. Das Aufzeigen verschiedener Wege und Möglichkeiten bis hin zum Ziel ist ein Tool, welches ich gelernt habe anzuwenden und mit welchem ich mittlerweile sehr erfolgreich bin.

Würdet ihr beide diesen Coachingprozess nochmals durchmachen wollen? **Isabelle:** Sowieso (*lacht*)! Das ist auch ein Prozess, der nie zu Ende ist. Es ist eines der besten Investments, die man sich selber geben kann. Das Coaching hat mich in eine neue Lebensphase begleitet. Zudem war es eine Stütze in dieser Phase der Veränderung. Heute bin ich viel näher bei mir selbst, blicke positiv in die Zukunft und freue mich über die gefundene Balance.

Sonja: Bei mir ist auch klar, dass ich mir weiterhin die Zeit für solche Coachings nehmen werde. Am Anfang dauert es, bis man das Vertrauen zum Coach aufgebaut hat. Mittlerweile kennt Beatrice Erb als mein Coach meine Situation. Trotzdem ist sie neutral geblieben – das schätze ich sehr.

Beatrice, wie ist das für dich, wenn du das so hörst? Es ist natürlich schön! Es sind Blumen für meine Arbeit. Ich muss auch sagen, ich habe mit Isabelle und Sonja zwei Muster-Coachees gehabt. Am besten sind jene Klientinnen und Klienten, die mit dem erklärten Ziel und Willen kommen, etwas zu ändern. Und wenn man sich wie hier bei Ladies Drive bewirbt, dann ist die Voraussetzung des „Wollens“ gross.

Die systemische Strukturaufstellung ist von beiden sehr gelobt worden. Ist das ein Kernthema in deiner Arbeit als lösungsorientierte Beraterin? Ich komme aus der systemischen Beratung. Dort berücksichtigen wir den Grundsatz, dass die Kundin Experte für ihre Lösung ist; das ist zentral. Meine Aufgabe ist es, andere Sichtweisen aufzuzeigen, die Dinge aus einer anderen Blickrichtung zu betrachten. Eine Möglichkeit dafür bietet die systemische Strukturaufstellung. Sowohl für die Situation von Sonja wie auch von Isabelle hat sich dieses Tool gut geeignet. Bei Sonja war es explizit ein Mittel, um sichtbar zu machen, dass die Erwartungen der Stakeholder an sie, wie sie sie vermutet hat, nicht der Wirklichkeit entsprechen. Bei Isabelle ging es um die Aufstellung von Ressourcen und Situationen. Auch dort erfolgte die Reflexion über das Erleben und Wahrnehmen.

Was mir bei Sonja und Isabelle aufgefallen ist, ist das Schaffen von Bewusstsein und das Schärfen der eigenen Sinne. Einen Beobachterstatus einzunehmen und zu reflektieren. Und Gespür zu entwickeln. Was nimmt das für einen Stellenwert beim Coaching ein? Einen sehr zentralen! Es gibt ja die Inhaltsebene im Sinne von: Was mache ich? Dann gibt es noch die Prozesse in der Metaebene: Wie mache ich es? Wenn man diese zwei Ebenen nicht trennen kann, ist man dabei, sich inhaltlich im Kreis zu drehen. Man tritt also einen Schritt zurück und beobachtet sich. Das geht nur über das Bewusstsein. Und ohne Bewusstsein gibt es auch keine Verhaltensänderungen. Beide haben ja gesagt, dass eine Veränderung Zeit gebraucht hat. Das Coaching ist immer nur der Impuls. Man geht dann zurück in den Alltag und nutzt diesen wie eine Art Rahmen, um das neue Verhalten zu üben.

Man sagt generell, wenn man ein Verhalten ändern will, muss man es 21 Tage lang repetieren. Genau, das Gehirn muss Synapsen bilden. Kinder sind super im Erlernen von Neuem – sie lernen laufen von Fall zu Fall. Sie sind nach einem Sturz nicht demotiviert. Deshalb ist es für mich als Coach wichtig, dass ich meinen Coachees auch Erfolgserlebnisse ermögliche, denn dadurch werden sie ermutigt. Meine Klientin muss sich genügend vorbereitet fühlen, um eine Veränderung zu wagen.

Ist der Prozess des Coachings jemals abgeschlossen? Wir haben unsere beiden Ladies ja nun fast ein Jahr begleitet ... Die „Arbeit“ an sich selbst ist nie vollendet. Im systemischen Coaching geht es allerdings darum, ein definiertes Ziel zu erreichen respektive den Coachee auf dem Weg dorthin zu begleiten. Ist das Ziel erreicht, dann vertrauen wir unseren Klienten, dass sie ihre Herausforderungen wieder ohne Unterstützung des Coachs bewältigen können. Der Prozess ist also in absehbarer Zeit abgeschlossen. Wenn unsere Klienten nach einer Pause wiederkommen, dann ist das schön, wir streben das jedoch nicht an.

Würdest du zum Schluss sagen: mission accomplished? Ja (*lacht*).



Barbara Stirnemann,
Senior Anlageberaterin
Caterina Riitano
Versicherungsexpertin

Gemeinsam anpacken.

Mit vereinten Kräften machen wir Sie bei Ihren finanziellen Entscheiden sicherer – Frauenpower mit Esprit!

Wir machen Sie sicherer.
www.baloise.ch