



Cornelia Krabbe-Steggemann und ihr Mann Winfried Steggemann führen erfolgreich ein Architekturbüro in Ahaus. Ihr Coach unterstützt sie bei der Akquisition.

# Neue Wege gehen

Ein Coach liefert keine Rezepte oder Gebrauchsanweisungen. Aber er kann Menschen auf der Suche nach neuen Wegen bei der Orientierung helfen.

TEXT RONJA WILDBERGER

**C**ornelia Krabbe-Steggemann und ihr Mann Winfried Steggemann sind erfolgreich selbstständig. Im westfälischen Ahaus führen sie gemeinsam ein Architekturbüro mit 4 Mitarbeiterinnen. Schwerpunkt ihrer Tätigkeit sind Industrie- und Gewerbebauten, Bauten im Gesundheitswesen und Projektsteuerung. Der Leitsatz ihrer Arbeit lautet „Bauen macht Spaß“ (www.steggemann.info). Für die Kunden erreichen sie dies durch die Qualität der Architektur, durch Kosten- und Terminalsicherheit. Cornelia Krabbe-Steggemann engagiert sich zudem noch als Kommunikationstrainerin für Fach- und Führungskräfte. „Wir sind zufrieden. Im nächsten Jahr feiern wir das 50-jährige Bestehen von STEGGEMANN-

ARCHITEKTEN. Trotzdem haben wir uns überlegt, dass wir die von uns erbrachten guten Leistungen überzeugender kommunizieren wollen“, erklärt Cornelia Krabbe-Steggemann. Gemeinsam mit ihrem Bonner Coach Ralf Gasche arbeiten sie jetzt daran. „Ein Coach ist kein Lebensberater, der vorgefertigte Lösungskonzepte verkauft“, weiß die engagierte Selbstständige. Im Coaching lernen die Klienten vielmehr, ihren Problemen auf den Grund zu gehen. Analyse und Selbstreflexion sollen zu Einsicht und Veränderung führen. „Wichtig ist, dass man Freude daran hat, sich zu verändern. Zutrauen und Sympathie zum Coach erleichtern diesen Prozess“, so Krabbe-Steggemann.

Neue Herausforderungen, Veränderungen der Lebenssituation oder wichtige Entscheidungen sind typische Anlässe für ein Coaching. Was in Unternehmerkreisen längst etabliert ist, wird auch von Privatleuten zu-

nehmend genutzt. Im Berufsleben begleiten Coaches Führungskräfte oft bei neuen Projekten, Stellenwechsel oder Beförderungen. Wer diese Form der Unterstützung im Un-

## SO FINDEN SIE DEN PROFI

Google meldet für den Begriff Coaching 87500000 Treffer. Trotzdem kann das Internet hilfreich sein. Eine gute Auflistung von Verbänden steht auch unter [www.wikipedia.de/Stichwort/Coaching](http://www.wikipedia.de/Stichwort/Coaching).

- Datenbank und anonyme Anfragen [www.coach-agentur.de](http://www.coach-agentur.de)
- Internationaler Coachverband [www.coachfederation.de](http://www.coachfederation.de)
- Ralf Gasches Homepage [www.gasche.com](http://www.gasche.com)
- Datenbank und Linksammlung [www.coach-datenbank.de](http://www.coach-datenbank.de)

nehmern kennen und schätzen gelernt hat, sucht sie zunehmend auch privat. Neuorientierung nach Krankheiten oder Scheidung können genauso den Wunsch nach Impulsen auslösen wie der Eintritt ins Rentenalter.

Coach Ralf Gasche hat sich über den beruflichen Bereich hinaus auf die Persönlichkeitsentwicklung spezialisiert. Zu ihm kommen Unternehmer und Führungskräfte, die vor neuen Aufgaben stehen. Doch hinter dem vermeintlichen Zielkonflikt steht oft eine andere Grundproblematik: Kommunikationsprobleme, die eigene Authentizität oder Rollenkonflikte. Damit sich seine Klienten ihren Blockaden und Ängsten stellen, konfrontiert sie Gasche in Gesprächen und Aufgaben mit ungewohnten Situationen.

„Wer sich verändern will, muss Neues ausprobieren.“ Gasche betrachtet die aktuelle Lebenssituation seiner Klienten als Resultat ihres bisherigen Handelns. Ein Coach kann Impulse geben, herauszufinden, welche Alternativen es im Denken, Handeln und Fühlen gibt. Eine Aufgabe kann das Aushalten von Stille sein. „Wer beruflich im Dauerstress ist, für den kann es eine echte Herausforderung sein, eine Stunde das Fließen eines Flusses zu betrachten“, so der Experte. Gasche ermutigt seine Klienten, sich in angstbesetzte Situationen zu wagen. „Über die Selbstreflexion setzt dann der Veränderungswille ein“, so lautet seine Erfahrung.

## Konfrontation mit sich selbst

Je größer der Gestaltungsspielraum des Menschen, desto eher lässt er sich auf tiefgreifende Veränderungen ein. Gerade Führungskräfte, Freelancer und Unternehmer nutzen ihre Spielräume und stellen sich dem Projekt „Veränderung“. Wer sich gegen eine tiefgreifende Umwälzung entscheidet, kann zumindest lernen, sich bewusst und bestmöglich mit seiner Situation zu arrangieren. „Letztendlich kann der Coach nicht die Probleme des Klienten lösen – wohl aber die Prozesse fördern, durch die der Klient eine Lösung für sich findet“, betont auch Psychologe und Coach Christopher Rauen. Jemand, der sich in seinem Leben gut positioniert hat, kommt auch mit weiteren Veränderungen gut zurecht. „Wer sich während seiner Berufstätigkeit stets gut erdet und sich selbst reflektiert, bereitet sich automatisch rechtzeitig auf neue Lebensabschnitte wie den Ruhestand vor“, bekräftigt Gasche.

Der Coachingmarkt entwickelt sich rasant. Ein Boom mit Folgen, denn neben

Die Klienten von Coach Ralf Gasche in Bonn müssen sich selbst und ihr Leben hinterfragen. Er gibt fordernde Impulse.



„Wer sich verändern will, muss Neues wagen, Dinge ausprobieren und das bisherige Denken, Fühlen und Handeln in Frage stellen.“

den zahlreichen interessanten Angeboten gedeihen auch dubiose Offerten. Es existieren mehrere konkurrierende Verbände und noch mehr Ausbildungen und Zertifikate. Für den Ratsuchenden eine eher unbefriedigende Situation. Wichtigste Voraussetzungen für ein erfolgreiches Coaching sind die Motivation des Klienten und die gegenseitige Wertschätzung im Verhältnis zum Coach. Den richtigen Coach zu finden, ist aber nicht ganz einfach: „Empfehlungen sind immer eine gute Grundlage“, lautet Gasches Erfahrung. „Aber dafür muss man seine Suche nach Hilfe kommunizieren. Das fällt vielen Menschen schwer.“ Eine Hilfe können Datenbanken sein oder eine anonyme Anfrage im Internet (siehe Seite 32).

Wer sich dann auf ein Coaching einlässt, muss mit einem Prozess über einen Zeitraum von einem halben bis zu einem Jahr rechnen. Die Anzahl der Termine richtet sich nach den Bedürfnissen, in der Regel alle drei bis sechs Wochen für zwei bis vier Stunden. Der Stundensatz beginnt bei etwa 100 Euro, nach oben sind die Grenzen offen. Ein seriöser Coach wird ein kostenloses Vorgespräch und Bedenkzeit für die Entscheidung einräumen. Er legt sein Konzept, seine Arbeitsweise und seine Themengebiete offen. Wenn er auf die Probleme des Klienten nicht spezialisiert ist, kann er Kollegen empfehlen. Er sagt offen, wenn ein Coaching für den Betroffenen nicht die Lösung ist. Eine Psychotherapie etwa kann es nicht ersetzen.

## COACHING-ANGEBOT CHECKEN

**Psychologe Christopher Rauen hat als Coach, Autor, Lehrbeauftragter verschiedener Universitäten und Ausbilder Coaching von vielen Seiten kennengelernt. Er kennt den Markt und die Schwierigkeit, den passenden Coach zu finden. Als Hilfe hat er sieben Regeln für die Auswahl des passenden Coaching-Angebots zusammengestellt.**

**ANGEBOTE VERGLEICHEN** „Engagieren Sie niemals den erstbesten Anbieter, auch wenn dieser überzeugend aufgetreten ist. Gerade im Vergleich mit anderen werden Vor- und Nachteile deutlich. Holen Sie mindestens drei Angebote ein.“

**BESCHREIBUNGEN EINFORDERN** „Fragen Sie nach, wie ein Coaching ablaufen kann. Erfahrene Anbieter verfügen über zahlreiche Fallbeispiele und ein Konzept, das sie gern erläutern.“

**ANONYME AUSSCHREIBUNGEN** „Unter [www.coaching-anfragen.de](http://www.coaching-anfragen.de) können Sie kostenlos Ausschreibungen vornehmen. Dabei bleiben Sie anonym und somit auch von unerwünschter Werbung verschont.“

**KOMPETENZEN ÜBERPRÜFEN** „Überprüfen Sie, welchen Ausbildungs- und Erfah-

rungshintergrund ein Anbieter hat. Was genau befähigt ihn oder sie für ein Coaching? Lassen Sie sich Referenzen nennen und nehmen Sie eventuell zu diesen Kontakt auf.“

**ERFAHRUNG ABFRAGEN** „Auch wenn jemand seit mehreren Jahren als Coach arbeitet, ist das noch keine Aussage über die Qualität. Möglicherweise wurde das Angebot nur nebenbei betrieben. Seien Sie kritisch und erfragen Sie, wie viele Fälle und Weiterbildungen ein Anbieter vorweisen kann.“

**NICHT DRÄNGEN LASSEN** „Unterschreiben Sie niemals bei Erstkontakt einen Vertrag – egal, wie solide das Angebot erscheint. Professionelle Anbieter räumen immer Bedenkzeit ein. Lassen Sie sich auf keinen Fall auf ‚Knebelbedingungen‘ ein.“

**ALLESKÖNNERN MISSTRAUEN** „Gute Coaches sind auf bestimmte Themen und Zielgruppen spezialisiert. Misstrauen Sie Anbietern, die sich als omnikompetent darstellen und nur sich selbst empfehlen. Professionelle Coaches haben ein Netzwerk von Kollegen, die sie in den Fällen empfehlen, die nicht durch ihre eigenen Kompetenzen abgedeckt werden können.“