

Nicht ohne meinen Coach



HERAUSGEGEBEN VON WERNER D'INSA, BERTHOLD KOHLER, GÜNTHER SONNENMACHER, FRANK SCHIRMACHER, HOLGER STELTZNER 2,80 Euro D561 11.5.20

WIRTSCHAFT

Nicht ohne meinen Coach

Früher ließ sich nur der Vorstand coachen. Heute gehen kleine Kaufleute, Abteilungsleiter und sogar Schüler zum Trainer. Manche sprechen sogar darüber.

Von Lisa Nienhaus und Nora Kraft

Alexandra Frot

Die Schülerin

Alexandra Frots Eltern sagen immer: „Wir unterstützen dich, egal was du machen willst.“ Das findet die Schülerin der elften Klasse „auf der einen Seite cool. Auf der anderen Seite ist es aber auch schwierig, wenn man gar nicht weiß, was man machen will.“ Schon die Wahl der Leistungskurse in Stufe elf fiel ihr schwer. Deshalb hat sie sich im vergangenen Jahr coachen lassen bei Dorothea Böhm, die sich auf die Beratung von Jugendlichen und Schülern spezialisiert hat.

Dort hat die 18 Jahre alte Münchnerin einen Tag verbracht. Zunächst musste sie eineinhalb Stunden lang einen Test machen, der ihre Stärken und Schwächen analysierte. Das Ergebnis: Mathe liegt ihr nicht so sehr, außerdem ist sie nicht besonders hartnäckig und kann Kritik schlecht annehmen. „Es ist natürlich nicht so schön, so etwas zu hören“, sagt Alexandra. „Aber man kann ja nicht nur über das Positive sprechen.“ Das gab es natürlich auch. So kam heraus, dass Alexandra ein breites Allgemeinwissen hat, sehr eloquent und weltgewandt ist und ständig nach Abwechslung sucht. Außerdem habe sie kein starkes Bedürfnis, sich zu profilieren.

Dem Test folgten Empfehlungen für die Berufswahl. Alexandra

solle in die Öffentlichkeitsarbeit gehen, empfahl ihr Coach, und auf jeden Fall in ein größeres Unternehmen. Auch Psychologin sei ein Beruf für sie. Die Wege dorthin wurden erörtert und außerdem, welche Universitäten sich eignen. „Ich soll zum Beispiel nicht an eine Massenuni gehen, weil ich immer wieder den Ansporn von Lehrern oder Professoren brauche“, sagt Alexandra.

„Weil ich zweisprachig aufgewachsen bin, hat Frau Böhm mir außerdem zu einem Auslandssemester geraten.“ Die Ergebnisse haben sie dann gemeinsam mit Alexandras Eltern besprochen.

Heute, ein Jahr später, sagt Alexandra: „Mir hat das sehr viel gebracht. Die Schulzeit ist genau die richtige Zeit für ein Coaching, bevor man etwas ganz Falsches mit seinem Leben anfängt.“ Wahrscheinlich will sie nun Psychologie studieren. Notfalls im Ausland. Die Kosten des Coachings haben ihre Eltern übernommen. „Viele meiner Freunde sind erst einmal schockiert, wenn ich ihnen erzähle, wie teuer das war“, sagt sie. „Einige wollen es aber trotzdem auch machen. Ihnen fehlt die Orientierung.“

Kosten: Der Beratungstag kostet 995 Euro plus Mehrwertsteuer. Für ein zusätzliches schriftliches Gutachten berechnet Böhm 295 Euro plus Mehrwertsteuer.



„Coaching ist anstrengend.“

Michael Munz

Der Geschäftsführer

Es gab Zeiten, in denen sollte Michael Munz Mitarbeiter entlassen. Das war nicht einfach, denn er fühlte sich schlecht dabei. Doch das musste sich der Geschäftsführer von E-Lab, einem Tochterunternehmen des Medienkonzerns Holtzbrinck, erst einmal eingestehen. Sein Coach Brigitte Witzer hat ihm dabei geholfen. „Ich habe gemerkt, dass es falsch ist, zu sagen: Augen zu und durch“, sagt Munz. Entscheidungen, die man richtig finde, könnten sich dennoch schlecht anfühlen. Dann müsse man sich diesen Gefühlen stellen. Das hat er beim Coaching gelernt. Bei der Entlassung seiner Mitarbeiter hat das geholfen, sagt er. „Ich konnte ihnen die Entscheidung leichter vermitteln, weil ich mich damit auseinandergesetzt hatte. Ich musste ihnen nichts vorspielen.“

Sein Coaching bei Witzer läuft schon seit mehr als acht Jahren. Sie treffen sich zwei- bis dreimal im Jahr. Dann üben sie zum Beispiel den Perspektiv- oder Zeitwechsel, etwa die Frage: Was würde Ihr Vorgesetzter dazu sagen? Wie würden Sie in drei Monaten darauf zurückschauen? Abstand gewinnen ist wichtig, damit „blinde Flecken“ zum Vorschein kommen – Verhaltensmuster, die unbewusst immer wiederkehren. „Coaching ist für mich auch Persönlichkeitsentwicklung“, sagt Munz. „Es gibt selten so intensive Momente wie während des Coachings. Das ist anstrengend, aber extrem hilfreich.“

Kosten: Acht Stunden Coaching kosten bei Brigitte Witzer 2500 bis 3000 Euro.



Dorothea Böhm (links) berät Alexandra Frot (rechts).

Foto Jan Roeder