

Ich hab ihn – den neuen TRAUMJOB!

Ein Neustart mit 40 plus? Prima Idee! Vor allem, wenn ein professioneller Business-Coach hilft, versteckte Talente zu entdecken. Wir sagen, wie Sie die beste Unterstützung finden

Text: Sibylle Hettich • Fotos: Ute Mans, Bertram Bölkow

Vielleicht waren Sie lange Zeit sicher, Ihren Traumberuf gefunden zu haben. Aber nun spüren Sie morgens diese diffuse Unzufriedenheit und fragen sich: Will ich das wirklich noch bis zur Rente machen? Vielleicht wünschen Sie sich mehr Verantwortung, bessere Aufstiegschancen oder eine ausgewogenere Work-Life-Balance. Oder Sie ahnen, dass verborgene Talente in Ihnen schlummern, die endlich wach geküsst werden möchten. Dann kann es Sinn machen, einen Business-Coach aufzusuchen und mit ihm die Kehrtwende vorzubereiten. Im Top-Management hat sich das Prinzip längst bewährt – doch nun setzen auch immer mehr Privatleute auf eine Beratung von Experten.

Aber was genau kann ein Coach? „Er hilft, die eigenen Potenziale zu erkennen und zu entfalten. Dadurch ergeben sich viele neue Chancen und Wege“, erklärt Veronika Latzel, stellvertretende Geschäftsführerin der Karriereberatung „Struss und Partner“ in Hamburg (www.strussundpartner.de). „Es geht nicht darum, bestimmte Eigenschaften neu zu erfinden oder zu unterdrücken. Ein guter Coach bestärkt seine Kunden darin, authentisch zu sein.“ Ein Satz von Apple-Gründer Steve Jobs ist Motto ihres Unternehmens: „Finde, was du liebst. Und begnüge dich nie mit etwas Geringerem.“ Ein Rat, den Veronika Latzel selbst umgesetzt hat. Sie war Erziehungswissenschaftlerin, bevor sie im zweiten Anlauf ihre Berufung als Karriereberaterin fand. „Heute bin ich viel glücklicher im Job. Es ist ein gutes Gefühl, seine Anlagen auszuleben. Das setzt enorme Kräfte frei.“

Was beim Coaching genau passiert, verdeutlicht sie mit einem Bild: „Wie bei einer Zwiebel pelle ich Schale für Schale ab – bis ich zum innersten Kern meiner Klienten gelange. Wenn das Persönlichkeitsprofil klar umrissen ist, besprechen wir Entwicklungsmöglichkeiten, definieren Ziele und erörtern die nächsten Schritte. Viele sind überrascht, wie tief dieser Prozess geht. Das ist sehr persönlich.“

Eine Verantwortung, die nur gut ausgebildete Coaches übernehmen sollten.

Was inspiriert uns? Und welche Sehnsüchte schlummern im Verborgenen?

Da der Begriff „Coach“ nicht geschützt ist, gibt es für die Vertreter dieser Zunft keine allgemeingültigen Ausbildungsstandards. Manch einer hängt sein Praxis-Schild bereits nach einem Wochenendseminar an die Tür. Bei den schätzungsweise 35000 Coaches in Deutschland ist es oft mühsam, die Spreu vom Weizen zu trennen. Orientierung bieten rund 20 Verbände. Mit ca. 1200 Mitgliedern der größte ist der Deutsche Verband für Coaching und Training e.V. (dvct) in Hamburg. Die Vorsitzende Vivi Dimitriadou erklärt: „Wer bei uns gelistet wird, muss bestimmte Voraussetzungen wie

eine fundierte Ausbildung und mehrjährige Berufserfahrung erfüllen. Klienten sollten aber unbedingt auch auf ihr Gefühl hören. Bei der engen Zusammenarbeit ist es wichtig, dass es zwischenmenschlich stimmt. Am besten sucht man sich zwei bis drei Experten aus und vereinbart kostenlose Vorgespräche. Dabei können Vorgehensweise und Kosten genau besprochen werden.“

Die Methoden der Beratung können sehr unterschiedlich sein. Das Angebot reicht von Einzel- oder Gruppen-Coaching über Seminare bis zu Kompakt-Angeboten mit unterschiedlichen Bausteinen. Bei „Struss und Partner“ setzt man auf eintägiges Intensiv-Coaching mit anschließender zwölfmonatiger Begleitung. Alles beginnt mit ausführlichen Begabungs- und Persönlichkeitsstest. Danach werden in intensiven Gesprächen die Wünsche, Vorstellungen und Fantasien des Kunden ergründet. Was begeistert ihn? Bei welchen Tätigkeiten kommt er in Flow? Welches Umfeld inspiriert ihn? Am Ende werden alle Ergebnisse präsentiert. „Der Klient bekommt einen dicken Ordner mit allen Erkenntnissen und Infos wie Anlaufstellen und Weiterbildungen mit auf den Weg. Der weitere Kontakt läuft meist über Mail-Kommunikation“, so Veronika Latzel.

Noch können sich die wenigsten Coaches vorstellen, ausschließlich über das Internet zu arbeiten. Eine, die bereits Erfahrung im Online-Coaching gesammelt hat, ist Corinna Sponer-Kessinger, Regional Manager bei der „Karriereberatung von Rundstedt“ mit 15 Standorten in Deutschland, Österreich und in der Schweiz (www.rundstedt.de). „Ein Klient, der damals in Brasilien lebte, wollte zurück in die Heimat

„Noch nie habe ich so intensiv über mich nachgedacht“

MIRA RIMBACH, 46, AUS HAMBURG

Nie hätte ich gedacht, dass ich analytisch begabt bin. Bewusst war mir immer nur meine emotionale, kreative Ader. Und meine Leidenschaft für Bewegung und Tanz. Deshalb war ich Schauspielerin geworden und bin jahrelang als Straßenkünstlerin und Teil einer Comedy-Gruppe durch Deutschland gereist. Aber als ich mit meinem ersten Kind schwanger wurde, war Schluss mit der Tingelei. **Diesen Job konnte ich unmöglich mit einem geregelten Familienleben verbinden.** Was ich brauchte, war eine Alternative. Die bekam ich durch „Struss und Partner“ in Hamburg. Mit Inhaberin Ragnhild Struss hatte ich sofort eine gemeinsame Ebene. Strukturiert, professionell und dabei tief empathisch, machte sie mir klar, dass auf mich irgendwo die richtige Position wartet, die im Einklang mit meinem persönlichen Umfeld steht. Das machte Mut! Zunächst musste ich Hunderte von Fragen beantworten und war überrascht, wie persönlich sie waren. Was spornt mich im Leben an? Was hemmt mich? Wie wichtig ist mir die Meinung anderer? Dann ging es mit Brainstormings und Assoziationsübungen weiter. Nie zuvor hatte ich so intensiv über mich selbst nachgedacht! Am Abend wartete ich erschöpft, aber hellwach auf die Ergebnisse. Diese trafen mich mitten ins Mark. Stimmt, so bin ich! Aber so zugespitzt hatte ich das noch nie wahrgenommen. **Nur eine Sache war neu: Neben meiner Emotionalität habe ich analytisches und didaktisches Talent.** Damit eigne ich mich gut als Lehrerin! Das ergab völlig neue Perspektiven – zum Beispiel als Pilates-Trainerin. Ich fand die Idee auf Anhieb großartig. Die Ausbildung konnte

ZIEL DES COACHINGS Einen Beruf zu finden, der sich mit dem Familienleben verbinden lässt
ART/DAUER Ein Tag Intensiv-Coaching, dann eine Begleitung über zwölf Monate
UMSETZUNG Nach einer Ausbildung zur Pilates-Trainerin arbeitet Mira heute als Freiberuflerin u. a. in der Praxisklinik Winterhude in Hamburg

ich an Wochenenden absolvieren, wenn mein Mann auf meinen Sohn aufpasste. Mit meinem frisch erworbenen Zertifikat stellte ich mich in einer Hebammenpraxis vor und bekam sofort einen Raum für Pila-

tes-Stunden. Mittlerweile sind viele Privatpatienten dazugekommen, die ich bei mir zu Hause unterrichte. Als Freiberuflerin kann ich das wunderbar mit inzwischen zwei Söhnen vereinbaren!

und suchte eine passende Tätigkeit. Online arbeiteten wir heraus, wie wertvoll seine Erfahrungen aus dem Ausland sind, und bereiteten den Wiedereinstieg vor. In diesem Fall hat das Web hervorragende Dienste geleistet. Ich könnte mir vorstellen, das ist die Zukunft!“

Was dieser Fall auch deutlich macht: Eine Umorientierung bedeutet nicht

zwangsläufig langwierige Aus- und Weiterbildungen. Immer mehr Unternehmen setzen in ihren Stellenausschreibungen keine bestimmten Abschlüsse voraus. Sie bewerten die Bewerber in ihrer ganzen Vielfalt – mitsamt den persönlichen Fähigkeiten und Erfahrungen. Sponer-Kessinger: „Beim Coaching prüfen wir, welche Tätigkeiten aus dem Privatbereich wie z.B. Ehrenämter

für die Neuorientierung relevant sein können. Wir haben festgestellt, dass die Chancen von 50-plus-Bewerbern damit deutlich steigen. Eine erfreuliche Tendenz!“

Aufdecken, was der Klient schon immer gern gemacht hat – darum geht es auch bei der „Coaching-Spirale“ in Berlin (www.coaching-spirale.com). „Es kommt selten vor, dass das Ergebnis des Coachings total

überrascht“, berichtet Geschäftsführerin Christin Colli. „Einmal stieß eine Landschaftsarchitektin darauf, dass sie eigentlich eine Reisetätigkeit sucht. Aber das ist die Ausnahme. Meist geht es darum, innere Klarheit zu schaffen über Dinge, die man sowieso schon ahnt. Denn wenn die innere Ausrichtung stimmt, geht vieles von alleine.“ Das belegt die erstaunliche Geschichte einer Angestellten, deren Vertrag zum Jahresende ausgelaufen war. „Im Coaching wurde ihr bewusst, wie gerne sie Führungsverantwortung hätte. Kurz darauf erhielt sie Anrufe von drei Headhuntern. Ein Angebot war so interessant, dass sie gleich zugriff. Ich bin überzeugt, dass diese scheinbaren Zufälle durch die veränderte Einstellung möglich geworden sind.“

Neben Einzel-Coachings bietet Colli mit ihren sieben Kolleginnen auch Gruppen-Coachings an. Kleine Runden von ca. sechs Teilnehmerinnen treffen sich einmal pro Woche, um unter Anleitung an den

Klar werden über Dinge, die man lange ahnte

eigenen Fragestellungen und Zielen zu arbeiten. „Der Vorteil ist, dass die Teilnehmer von der Erfahrung der ganzen Gruppe profitieren. Viele trauen den eigenen Er-

kenntnissen mehr, wenn die Gruppe spiegelt: Ja, das sehen wir auch so!“

Seit vielen Jahren arbeitet das Unternehmen daran, Privatpersonen das Thema Coaching näherzubringen und die Hemmschwelle herunterzusetzen. Deshalb hat die „Coaching-Spirale“ am Prenzlauer Berg den „Coaching-Laden“ eröffnet. Dort finden Vorträge und Workshops statt, und Passanten können im Vorbeigehen ein Ad-hoc-Coaching für 29 Euro die Stunde absolvieren. „Nach einer Anlaufzeit von drei Jahren wird auch dieses Angebot heute sehr gut angenommen“, freut sich Colli. „Insgesamt hat die große Mehrheit unserer Kunden nach einem Coaching ein anderes Lebensgefühl. Und sehr viele wagen etwas Neues!“ **MW**