

Business Coaching für Karriere, Krisen und Persönlichkeit – Interview mit Anja Gerber-Oehlmann

von Arbeits-abc, arbeits-abc.de - [Link zum Artikel](#)

22. August 2012



1. Hallo Frau Gerber-Oehlmann, bitte stellen Sie sich unseren Lesern kurz vor.

Mein Name ist Anja Gerber-Oehlmann, ich bin verheiratet und wir leben in München. Ich habe Jura studiert und über 10 Jahre in einem internationalen IT Konzern erst als Vertrags- und Verhandlungsspezialisten und später als Account Managerin gearbeitet. Nebenbei habe ich mich als Rechtsanwältin und Business Coach selbständig gemacht, bevor ich in die Geschäftsleitung einer Unternehmensberatung in München gewechselt bin und dort als Prokuristin, Senior Beraterin und Executive Coach tätig war.

Seit 2010 habe ich mit GO Ahead Consulting mein eigenes Unternehmen, das vor allem auf Business Coaching ausgerichtet ist.

2. Was ist Coaching und für welche Probleme ist es gedacht?

Im Gegensatz zu einem Training ist Coaching vor allem Hilfe zur Selbsthilfe. Es geht meistens darum, verdeckte Stärken, Ziele und Potenziale zu entdecken und auszubauen. Es geht nicht um Leistung oder Fleiß, sondern um Entfaltung von Potenzial.

Es können eine Vielzahl von Fragestellungen und Problemen in Betracht kommen. Ursprünglich kommt das Coaching aus dem Sport und hat sich mittlerweile im beruflichen, privaten und auch gesundheitlichen Bereich etabliert. Dabei geht es immer um das Ermöglichen von Bestleistungen, Überwinden von Blockaden und Konflikten, Verwirklichen von eigenen Zielen und Erfolgen. Coaching ist daher keine Therapie, sondern richtet sich an Menschen, deren Selbststeuerungsfähigkeit vorhanden ist und die sich in bestimmten Punkten verbessern oder mehr Klarheit haben möchten.

3. Burnout nimmt immer mehr zu. Wie wirkt sich dieses Syndrom aus und wie kann diesen Menschen geholfen werden?

Burnout als Massenphänomen wirkt sich in zweierlei Hinsicht aus:

zum einen auf die Betroffenen, die plötzlich an ihre Grenzen kommen, nachdem sie oft jahrelang erfolgreiche „Macher“ waren und jetzt sowohl körperliche als auch psychische Schwächen erleben, die stark verunsichern können, da man „so etwas“ bisher noch nicht von sich gekannt hat.

Und zum anderen auf die Unternehmen, die mit einer steigenden Anzahl von Mitarbeitern umgehen müssen, die ausfallen – und zwar meistens die sogenannten „Leistungsträger“.

Eine Forsa Studie aus 2010 schätzt die Folgekosten dieser verminderten Leistungsfähigkeit auf 262 Milliarden Euro!

Bei einem Therapieplatz oder Klinikaufenthalt bei Burnout beträgt die Wartezeit oft über ein halbes Jahr – viel zu lang, um das abzuwarten. Erste Hilfe können daher Burn-Out Zentren wie das in München leisten, aber ganz häufig auch Coaches, die sich mit dem Thema Burnout intensiv befasst haben. Da ein Coach bei Depressionen aber nicht der richtige wäre, achte ich z.B. darauf, dass meine Coachees möglichst auch immer eine flankierende Betreuung durch einen Psychotherapeuten erhalten. Ergänzend sind alle Maßnahmen, die Stress reduzieren können, hilfreich, also Entspannungstechniken wie Yoga, Qi Gong, Meditation oder Achtsamkeitsübungen wie aus dem MBSR.

Übrigens gibt es auch das Phänomen „**Bore-Out**“, wo bei ständiger Unterforderung und Langeweile auch depressive Zustände ausgelöst werden können.

4. Was für eine Rolle spielt dabei das Krisen – Coaching?

Krisen entstehen dann, wenn wir mit unserer bisherigen Erfahrung eine Situation nicht mehr bewältigen können. Burnout stellt z.B. so eine Situation dar: gerade unser bisheriges Verhalten hat zu dieser totalen Erschöpfung geführt. Ein Verhalten, das uns zuvor Anerkennung und Erfolg gebracht hat.

Und hier kommt das Krisen-Coaching ins Spiel:

Coaching geht davon aus, dass jeder Mensch ein einzigartiges Potenzial in sich trägt, um mit allen Herausforderungen des Lebens fertig zu werden – nur stehen wir uns dabei leider oft selbst im Weg. Durch bestimmte Fragen, Übungen und Feedback wird die Lösungskompetenz des Coachees angeregt und er erlebt sich wieder als handlungsfähig und kompetent.

Im Krisencoaching beleuchten wir daher zunächst Ursachen, um ein besseres Verständnis der Situation zu bekommen, um dann die Lösungen, die oft in den Fähigkeiten, Werten und Motivationen des Klienten verborgen liegen, zu finden.

Natürlich stellt sich dann früher oder später auch die Frage, ob derjenige z.B. wieder zurück will in seinen Job, den Job wechseln oder gar kündigen sollte. Und auch da kann ich im Krisen-Coaching weiter helfen.

5. Karriere-Coaching – Wer nutzt es und wie läuft es ab?

Karriere-Coaching nutzen Menschen, die hohe Ansprüche an sich selbst stellen und sich nicht scheuen, Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um eine bestimmte Situation besser zu meistern, sei es den nächsten Karriereschritt, eine wichtige Präsentation, einen Konflikt oder auch die Entwicklung der eigenen Führungsqualitäten.

Als Coach bin ich wertschätzender, aber fordernder Gesprächspartner, der unterstützt, motiviert und mitunter auch berät. Je nach Fragestellung sind mehrere 2 oder auch 4 stündige Sitzungen angebracht, um über Stärken, Ziele und Auftreten zu sprechen oder auch Bewerbungen zu optimieren und Vorstellungsgespräche zu üben. Eine Image- und Farbberatung durch eine Kollegin kann das Karriere-Coaching übrigens durchaus noch abrunden.

Wenn man sich darüber im Klaren wird, wer man ist und was man wirklich will, gibt das der Karriere

erst den richtigen Kick. Manche Klienten buchen mich regelmäßig, um sich auf diese Weise kontinuierlich und individuell weiter zu entwickeln.

6. Sie bieten auch ein Persönlichkeits – Coaching an. Was kann man sich darunter vorstellen?

Zentral im Persönlichkeits-Coaching ist neben der Entwicklung von mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen häufig die Entwicklung einer persönlichen Lebensvision. Wenn man sich erstmal darüber klar geworden ist, wie man sein will, dann wirkt das oft wie eine Self-fulfilling Prophecy.

Im Coachinggespräch entdecken meine Klienten durch bestimmte Fragen, sowie durch verschiedene Übungen, wie sie ticken und welchen Lebensmustern sie folgen und welche sie sogar blockieren. Sie lernen, diese zu verändern, formulieren für sich attraktive Ziele und planen deren Umsetzung Schritt für Schritt.

Alles in allem gewinnen sie durch das Coaching wieder mehr Klarheit, Lebendigkeit und Lebensfreude.

7. Galileo Galilei hat einmal gesagt: „Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“ Wie denken Sie darüber?

Dem kann ich nur zustimmen. Das ist genau das Prinzip, nachdem Coaching funktioniert: einem anderen helfen, die Lösung, das Besondere, die Fähigkeit in sich selbst zu entdecken.

Wir können Wissen zwar weitergeben und lehren, aber Wissen macht noch nicht weise. Auch Leistung und Fleiß sowie die Anhäufung von Wissen bewirken lediglich, dass wir unsere Aufgaben mehr oder weniger gut erledigen können. Was fehlt ist aber Entfaltung, Reife, Sinn und Vollendung. Der zu werden, der wir sein könnten. Und dafür ist Coaching ein idealer Wegbegleiter.

Danke, Frau Gerber-Oehlmann für das interessante Interview.

Weitere Informationen finden Sie hier: <http://www.go-ahead-consulting.com>