

# Endlich stark. Danke, Coach!

Mobbing, Burnout, Karriereblockade, Motivationsloch: Es gibt Job-Probleme, bei denen kommt man im Alleingang nicht weiter. Vier Geschichten über das Glück, die richtige Hilfe zu finden

Fotos: Dieter Mayr

## DAS PROBLEM

**Melanie Lang, 28, Produktentwicklerin:** „Als Produktmanagerin arbeitete ich sehr viel. Verabredungen mit Freunden organisierte ich um die Job-Termine herum. Ich hatte Spaß an meiner Arbeit, fühlte mich aber seltsam leer. Dass mein Chef mich dann noch zur Geschäftsführerin aufbauen wollte, setzte mich zusätzlich unter Druck. Ich spürte, so geht es nicht weiter, und kam trotzdem nicht aus dieser Stress-Spirale heraus.“

## DAS COACHING

Mit meiner Familie und meiner besten Freundin konnte ich zwar über meine Sorgen sprechen, aber kleiner wurden sie dadurch nicht. Ich brauchte professionellen Rat. Auf der Suche danach surfte ich durchs Internet und fand dort Andrea Weller, einen Coach, der selbst lange als Führungskraft gearbeitet hat und meine Probleme aus eigener Erfahrung kannte. Schon beim ersten Gespräch wusste ich: Das passt. Auch ganz persönliche Dinge konnte ich ihr anvertrauen. Wir sprachen über mein Leben, meine Träume und machten unterstützend Entspan-

nungsübungen. Bei diesen Terminen lernte ich, mich und meine Themen zu reflektieren, fand meine innere Balance wieder. Nach dem fünften Treffen hatte ich mich entschieden: Geschäftsführerin zu werden war ein Weg, aber nicht meiner. Für die Karriere war ich in eine Sackgasse gerannt. Vieles kam zu kurz. Vor allem ich selbst.

## DIE WIRKUNG

Durchs Coaching weiß ich heute besser, was mir guttut. Ich habe ein dreimonatiges Sabbatical eingelegt und bin in die Karibik geflogen – zum Tauchen. Einfach um rauszukommen aus dem Trott. Mit diesem Abstand wurde mir noch klarer, wie mein Job aussehen sollte: Seit einem Dreivierteljahr arbeite ich jetzt als Produktentwicklerin. Mit der neuen Aufgabe fühle ich mich an der richtigen Stelle. Hier nutze ich meine Fähigkeiten optimal und liefere in kürzerer Zeit bessere Ergebnisse. Die zusätzliche Freizeit kostete ich aus, fahre oft mit meinen Freunden zum Klettern in die Berge. Sie sind begeistert, dass ich den alten Optimismus und meine Lebensfreude wieder habe.“

„Durch das Coaching habe ich meine innere Balance wieder gefunden.“

Melanie Lang (re.) war beruflich in Schiefelage geraten – bis Personal Coach Andrea Weller ([gloiadivivere.de](http://gloiadivivere.de)) sie an die Hand nahm

„Ich fühlte mich unterfordert und sehnte mich nach neuen Herausforderungen.“

Ohne Psychologin Madeleine Leitner (karriere-management.de) hätte Sandra Heinz (re.) nicht den Mut gehabt, sich auf neue Ziele zu konzentrieren



### DAS PROBLEM

**Sandra Heinz, 34, Office-Supporterin:** „Acht Jahre lang bin ich immer gern ins Büro gegangen, habe meinen Job als Assistentin der Marketingleitung mit Leidenschaft gemacht. Bis im Konzern plötzlich umstrukturiert wurde. Mein Chef ging zudem in den Ruhestand, deshalb fielen ganze Aufgabebereiche weg. Dabei sehnte ich mich nach neuen Herausforderungen. Ich wurde immer unzufriedener und fühlte mich unterfordert.“

### DAS COACHING

Die erste von neun Sitzungen mit meiner Karriere-Beraterin begann ungewöhnlich. Ich sollte Episoden aus meinem Leben aufschreiben, in denen ich etwas besonders gut gemacht habe. „Standortbestimmung“ nannte sie das. So fanden wir nach und nach heraus, dass meine wirklichen Stärken im Organisieren, im Kreativen und im Verantwortungübernehmen liegen. Die Atmosphäre zwischen Madeleine Leitner und mir war so unverkrampft, als würden wir uns schon lange kennen. Mit jeder Sitzung bekam ich mehr Klarheit und Struktur, mein Selbstvertrauen wuchs.

### DIE WIRKUNG

Die Idee, mich selbstständig zu machen, kam von Madeleine Leitner. Ich war mein Leben lang Angestellte, und es dauerte eine Weile, bis ich begriff, wie gut das Auf-eigenen-Füßen-Stehen für mich passt. Schließlich habe ich meine letzten Zweifel über Bord geworfen und mich getraut. Mit meinem Office-Support unterstütze ich heute Firmen bei der Büroorganisation, Vorbereitung von Events und Buchhaltung. So habe ich die Abwechslung, die ich brauche, und bin unabhängig.“

INFOS ÜBER SANDRA HEINZ: SOS.OFFICE-SUPPORT.COM

SIEMENS



Waschen und trocknen in Perfektion.

Die IQ 800 i-Dos Waschmaschine und der IQ 800 Wärmepumpen-Trockner.

siemens-home.de

Für alle Kunden, die nicht nur waschen und trocknen, sondern ihre Wäsche von Anfang bis Ende optimal pflegen wollen: Die neue iQ 800 Waschmaschine und der iQ 800 Wärmepumpen-Trockner kümmern sich als Team darum – vollautomatisch. So dosiert i-Dos, die erste integrierte Präzisions-Dosierautomatik der Welt, Waschmittel auf den Milliliter genau. Das Antiflecken-System entfernt gezielt hartnäckige Flecken. Und mit der varioPerfect-Bedienlogik lässt sich

extrem zeitsparend oder besonders energiesparend waschen und trocknen. Zudem reinigt sich der Kondensator des Trockners sogar selbst, was den Energieverbrauch dauerhaft konstant niedrig hält. Natürlich ergänzen sich beide Siemens-Geräte auch perfekt in ihrem modernen Design und ihrer intuitiven Menüführung. Mehr Informationen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler.







Simone Hellener (li.) wollte höher hinaus, Markenberater und Persönlichkeitscoach Jon Christoph Berndt (human-branding.de) zeigte ihr den Weg

„In meiner Karriere sollte es endlich nach oben gehen“

### DAS PROBLEM

**Simone Hellener, 38, Unternehmensberaterin:**

„Es war an der Zeit, den nächsten Karriereschritt zu wagen. Aber nicht um jeden Preis! Ich wollte zwar Führungskraft werden, aber kein anderer Mensch. Erst recht keiner, der seine Mitarbeiter herumkommandiert und abkanzelt. Für mich war und ist wichtig, dass ich erfolgreich in meiner Führungsposition bin, aber meine Teammitglieder gleichzeitig schätzen, wie ich mit ihnen umgehe. Sie sollen schließlich gern mit mir zusammenarbeiten, auch in herausfordernden Situationen. Meinen Coach Jon Christoph Berndt entdeckte ich beim Zeitunglesen. Da stand, er würde betriebswirtschaftliche Konzepte auf den Menschen anwenden. Das klang spannend.“

### DAS COACHING

Mit meinem Coach hatte ich einen Partner auf Augenhöhe. Er hat mich provoziert und nicht lockergelassen, wenn ich ausweichen wollte, weil ich mich fürchtete, mein Innerstes preiszugeben. Unter Freunden wären solche Gespräche nicht möglich, weil man die Konfrontation ja eher vermeidet. Aber gerade das hat mich gefordert. Das Ziel von Jon Christoph Berndt war, mein persönliches Profil zu schärfen, aus mir eine Marke zu machen. Dafür haben wir mein Selbst- und Fremdbild analysiert: Drei Personen aus meinem Umkreis mussten vorher beschreiben, wie ich auf sie wirke. Meinen „Markenkern“, also das, was mich besonders authentisch macht, haben wir mit Symbolen dargestellt. Das Visualisieren hat mir sehr geholfen. Dieser eine Bera-

tungstermin war eine der inspirierendsten Erfahrungen in meinem Leben.

### DIE WIRKUNG

Das Coaching hat einen Lernprozess angestoßen, der noch andauert. Ich versuche, bewusster zu handeln, und denke mehr darüber nach, wie das, was ich tue, auf andere wirkt. Mein Anspruch in der Führungsrolle ist, eine klare Haltung einzunehmen, aber immer respektvoll gegenüber allen zu sein. Neulich sagte ein Kollege, ich sei sehr menschlich. So eine Rückmeldung freut mich total und motiviert mich! Den Aufstieg zur Senior Managerin hätte ich wohl auch ohne Herrn Berndt geschafft, aber in meiner Haut würde ich mich dann nicht so wohlfühlen. Und wenn ich zufrieden bin, kann ich viel mehr bewirken.“

### DAS PROBLEM

**Tanja Gassner, 39, Lehrerin:**

„Morgens vor der ersten Stunde war mir richtig schlecht. Früher hatte ich meinen Job geliebt, doch seit ich als Konrektorin an der neuen Schule war, machten mir der Rektor und sein Stellvertreter das Leben dort jeden Tag zur Hölle. Es störte sie, dass ich neuen Wind in den Betrieb brachte. Und das ließen sie mich spüren: Ich musste Sekretariatsarbeiten erledigen, Tabellen anlegen, Post sortieren. Noch schlimmer, die beiden stellten mich bei Kollegen und Schülern als unfähige Lehrerin dar, nutzten jede Chance, um mich schlecht zu machen. Ich hielt drei Jahre durch, doch ich litt. Migräneattacken quälten mich. An Schlafen war oft nicht zu denken. Ich wusste einfach nicht, wie es weitergehen sollte, aber in meiner Schockstarre konnte ich mich auch nicht gegen das Mobbing wehren.“

### DAS COACHING

Auf einer Fortbildung lernte ich meinen Coach Dieter Schlund kennen. Er war der Erste, der meine Probleme ernst nahm. Ganz anders als viele Freunde, die mir immer sagten, alles wäre doch halb so wild. In unseren Sessions ging es vor allem darum, in kleinen Rollenspielen Wege aus der Opferfalle zu finden. Mir wurde klar, dass ich nicht so wehrlos war, wie ich dachte.“

### DIE WIRKUNG

Nach einem Jahr Coaching führt mich keiner mehr vor. Und das gilt nicht nur im Job: Verbale Attacken kontere ich sofort, und wenn es sein muss, kann ich inzwischen auch austeilen. In meinem neuen Auftreten fühle ich mich wohl – und die Kollegen wissen, mit wem sie es zu tun haben.“

PRODUKTION: BEATE LEICHTLE, TEXTE: SASKIA STÖCKER, FRANZISKA WIEGARD



Diplom-Pädagoge  
Dieter Schlund  
(dschlund.de) hat  
Tanja Gassner fit für  
den täglichen Kampf  
gemacht

„Ich wusste nicht, wie ich mich wehren sollte“



ist, wenn du überall kostenlos abhebst.

Das kostenlose Girokonto

50€  
Gutschrift

- Kostenlos Geld abheben, Deutschland- und Euroweit – an allen Automaten mit VISA Zeichen
- Kostenlose Kontoführung
- Kostenlose girocard und VISA Card
- Bei Kontoeröffnung bis 30.09.2012: Einmalig 50 € Gutschrift bei monatlichen Gehaltseingängen ab 1.000 €

[www.ing-diba.de](http://www.ing-diba.de)

069/50 60 30 45



Über 7 Mio. Kunden sind bereits überzeugt!

**ING DiBa**  
Die Bank und Du