

Gruppencoaching

Im Teamwork über die Jobhürden

Die Karriere klemmt, die Arbeit nervt – da sollten Sie sich helfen lassen. Aber es muss nicht unbedingt eine Beratung unter vier Augen sein. Das neuartige Coaching im Team bietet unbezahlbare Synergieeffekte. Exklusiv für job@business-Leserinnen: unsere bundesweite Aktion „Gruppencoaching“ mit 18 Top-Trainerinnen

Endlich passiert etwas.“ Claudia Mick ist wieder obenauf. Noch vor einem Jahr steckte die Kulturmanagerin in einem tiefen Motivationsloch. Trott, Routine – nach vier Jahren Kulturarbeit im Landratsamt Ravensburg war die Luft raus. Karriereschiene oder Familienplanung? Die 30-Jährige hatte keine Ahnung, wo es hingehen sollte. Eine Rundmail ihrer Frauenbeauftragten kam im richtigen Moment: Es war ein Angebot, sich coachen zu lassen – in der Gruppe, sechs Termine für rund 400 Euro.

„Genau passend“, sagt Claudia Mick. „Ich wollte wissen, wo ich stehe, auch im Vergleich zu anderen.“ Allein der Entschluss, aktiv zu werden, war wie ein Befreiungsschlag: „Man muss einfach anfangen, dann verändert sich auch was.“ Ein halbes Jahr lang ließ sie sich von der Friedrichshafener Trainerin Ursula Kraemer in einer Gruppe mit insgesamt sechs Frauen coachen. Erfolgreich: Claudia Mick ist wieder mit Spaß bei der Sache. Organisiert Konzerte, Ausstellungen, Theater. Mit Unterstützung aus dem Coachingteam hat sie sich sogar für eine Führungsposition beworben. Ihr ist jetzt klar: „Ich will beruflich noch etwas bewegen.“

Die Leiterin der Ravensburger „Kontaktstelle Frau und Beruf“ Irene Bohnes trifft in ihrer Beratung ständig auf Frauen, die frustriert in der zweiten

Reihe verharren. Obwohl sie genau wissen, dass mehr in ihnen steckt. „Coaching ist das, was diese Frauen brauchen.“ Doch oft scheitert Einzelberatung am Geld. Zwar bezahlen häufig auch Arbeitgeber das Coaching, aber viele Mitarbeiter scheuen sich, den oder die Vorgesetzte danach zu fragen. Sie empfinden den Wunsch nach Profi-unterstützung als Manko. Außerdem haben in der letzten Zeit viele Firmen ihre Weiterbildungsbudgets zum Teil erheblich geschrumpft. Gruppencoaching ist da eine gute Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und das auch noch bezahlen zu können.

Hier gibt's auch Sofortlösungen für akute Probleme

Im wild wuchernden Dschungel der Beratungsangebote ist es nicht einfach, das Passende zu finden. Ob in der Gruppe oder unter vier Augen: Jeder Coach hat seine eigene Art. Vom kreativen Warm-up mit Plastilin bis zur Fragerunde sind viele Spielarten drin. Kraemers Klientinnen schreiben vor jedem Tref-

Die Erfahrungen anderer zu hören hilft dabei, die eigene Situation von einer neuen Warte aus zu sehen

CHECKLISTE

Ich brauche einen Coach! Wie gehe ich ran?

Schon das persönliche Erstgespräch ist teuer. Vorher unverbindlich ohne Honorarkosten mit dem Coach zu telefonieren ist deshalb ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum richtigen Berater. Britt A. Wrede, Trainerin und Autorin von „So finden Sie den richtigen Coach“ (Campus Verlag, 22,90 Euro) weiß, worauf es dabei ankommt:

■ Bereiten Sie sich auf das Telefonat vor

Welche Aspekte möchten Sie ansprechen? Welche Fragen müssen Sie unbedingt klären? Schreiben Sie alle Punkte detailliert auf, so können Sie gezielt fragen.

■ Formulieren Sie Ihr Anliegen so genau wie möglich

Der Coach sollte möglichst schnell verstehen, worum es Ihnen geht. Fühlen Sie sich verstanden, oder deutet er Ihr Problem um? Vielleicht so, dass er es mit seinen Methoden handhaben kann?

■ Fragen Sie genau nach: „Wie arbeiten Sie?“

Seriöse Coaches empfinden die Frage als angenehm. Verstehen Sie seine Erklärung? Wenn nicht, hilft Ihnen nämlich auch sein Coaching nicht weiter.

■ **Nach welcher Struktur geht der Coach vor?** Wenn er z. B. Beratung ca. alle sechs Wochen nicht schätzt, sondern monatliche Treffen vorzieht: Kann er plausibel erklären, warum? Lässt er sich auf Ihre Wünsche ein? Zeigt ein Coach keine Kompromissbereitschaft: Finger weg!

■ Wie wird über das Honorar gesprochen?

Zwischen 150 und 250 Euro pro Kontakt (nach Zeitrahmen fragen) sind üblich. Wenn Sie das Coaching aus eigener Tasche bezahlen, sagen Sie das dem Coach, und wenn er Ihre finanziellen Möglichkeiten herablassend behandelt, ist das ein dickes Minus.

■ Wie geht's Ihnen nach dem ersten Kontakt?

Können Sie sich vorstellen, sich diesem Coach im Gespräch zu öffnen? Auch wenn noch nicht viel pas-

Fortsetzung von Seite 68

> fen auf, worüber sie gern reden möchten. Es muss nicht das große Karriereferziel sein. Oft sind es Ad-hoc-Probleme, ein Gespräch mit dem Chef etwa, für das dringend eine Strategie her muss. Teilnehmerin Maria Wirth brennt das Thema Zeitmanagement auf den Nägeln. 16-Stunden-Tage sind bei ihr durchaus die Regel. Marketing, Verwaltung und Service im familienbetriebenen Hotel und Campingplatz am Bodensee fordern die Selbstständige mit Haut und Haar. Spätestens, als sie einen Hörsturz erlitt, war klar: Sie muss ihr Arbeitspensum reduzieren. In Ursula Kraemers Coachinggruppe macht sie sich auf die Suche nach den schlimmsten „Zeiträubern“. „Auf einem Blatt habe ich alle Aufgabenbereiche eingetragen und vermerkt, wer bei uns welche Pflichten übernimmt“, erzählt sie. Ein Aha-Erlebnis: „Mir ist bewusst geworden, was ich falsch mache: Ich meinte immer, ich muss alle Aufgaben an mich ziehen.“

Bitte nicht verwechseln mit Töpferkurs oder Kaffeeklatsch

Gruppencoaching landet gern in einem Topf mit Selbsterfahrungskursen oder Workshops. Viele fürchten außerdem, dass die Vertraulichkeit fehlt. Ein guter Coach hilft dem Klienten, persönliche Schwächen und Stärken zu hinterfragen, Perspektiven zu entwickeln. Eine so intensive Form der Zweierbeziehung lasse sich nicht ersetzen, mäkeln Kritiker. „Wir sind kein Kaffeeklatsch“, stellt Beraterin Ursula Kraemer dagegen klar. „Es geht vielmehr um waches Interesse am beruflichen Wohlergehen der anderen.“ Damit entgegnet sie auch dem Vorwurf der mangelnden Vertraulichkeit: „Frauen sprechen offen über Persönliches, legen ihre Probleme schnell auf den Tisch.“ Und helfen sich gegenseitig bei der Lösung. Unter Männern herrsche ausgeprägteres Konkurrenzdenken.

Mit dem speziellen Know-how ihrer Klientinnen arbeitet auch Personalentwicklerin Waltraud Buchwieser in ihren Coachinggruppen. Eine Existenzgründerin, die an ihren Werbetexten verzweifelt, spannt sie etwa zu „Hausaufgaben“ mit der Marketingspezia-

listin aus der Runde zusammen. Bei der Arbeit an einem Flyer profitieren sie gegenseitig vom Können und der Erfahrung der anderen. „Das ist produktiv und stärkt den Netzwerkcharakter“, sagt die Trainerin aus Wolfratshausen bei München, die im Bundesverband der Frau im freien Beruf und Management (B.F.B.M.) verschiedene Gruppencoachings für Frauen in Führungspositionen durchgeführt hat. „Frauen begreifen eine Krise meist nicht nur als Unglück, sondern auch als Chance, einen neuen Weg zu suchen.“

Tut gut, hilft weiter: das „Anderen geht es ebenso“-Gefühl

Hotelmanagerin Maria Wirth ist dabei, ihren Alltag anders zu gestalten. Leicht wird es nicht. „Wie ich mein Leben künftig organisieren, muss ich selbst herausfinden“, sagt sie. „Aber die Gruppe gibt mir das nötige Feedback.“ Schon nach wenigen Treffen spürte sie Veränderungen. Wenn es ihr zu viel wird, nimmt sie sich jetzt eine Auszeit, geht erst mal eine halbe Stunde spazieren. „Ich fühle mich so viel besser, seit ich weiß, dass es anderen ganz ähnlich geht wie mir.“ Genauso wie Claudia Mick hat sie sich bewusst für ein Gruppencoaching entschieden. Nicht nur aus finanziellen Gründen. Beide suchten den intensiven Austausch mit Frauen, die sich im Job behaupten müssen. „In vielen Problemen der anderen habe ich etwas von mir wiedergefunden“, sagt die Kulturmanagerin aus Ravensburg. Lauter kleine gemeinsame Stolpersteine auf dem Weg zur Karriere. Vor allem in puncto Selbstdarstellung. „Männer bringen sich oft viel selbstbewusster rüber“, fand Mick immer wieder bestätigt. Ihre Frauenrunde hat beschlossen, sich weiterhin gegenseitig zu stärken. Auch nach dem offiziellen Ende des Coaching.

Doch es gibt nicht nur für Frauen Gruppencoachings, sondern auch in gemischter Runde. Auch das hat Vorteile: Frauen verstehen so besser, warum Männer im Job welche Strategien anwenden, wie sie Probleme lösen. So hat etwa die Personal- und Organisationsentwicklerin Sabine Schütt im Auftrag der Rheinisch-Westfälischen Genossenschafts-akademie in Münster Gruppencoachings für ge-

Aktion von **job@business** mit Coach Ursula Kraemer

Lassen Sie sich coachen!

job@business hat 18 weibliche Coaches in 18 Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz für das Projekt „Business-Gruppencoaching“ gewonnen. **Wann starten die Gruppen?** Ab 20. Januar 2005. **Wie viele Sitzungen finden statt?** Sechs Termine (1 x im Monat), jeweils Dienstags, Mittwochs oder Donnerstags von 18 bis 21.30 Uhr. **Wie groß sind die Gruppen?** Maximal sechs Frauen. **Wie melden Sie sich an?** Bis zum 30. November 2004 direkt beim jeweiligen Coach (sollte die Zahl der Plätze nicht reichen, entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen). **Wie viel kostet's?** 398 Euro pro Teilnehmerin plus 16 Prozent MwSt. (das Honorar zahlen Sie direkt an den Coach). **Weitere Infos über die Coaches?** Auf ihrer jeweiligen Homepage.



Berlin
Elisabeth Gores-Pieper
Tel. 0 30/43 40 05-20

E-Mail: info@structura.de
Website: www.structura.de



Berlin
Andrea Voß
Tel. 0 30/43 40 05-20

E-Mail: info@structura.de
Website: www.structura.de



Bremen
Ingrid Kastien
Tel. 0 42 09/6 86 60

E-Mail: ingrid.kastien@t-online.de
Website: www.coachingkastien.de



Dresden
Gabriela zu Hohenlohe M.A.
Tel. 03 51/2 52 74 16

E-Mail: GzHohenlohe@t-online.de
Website: www.gzhohenlohe.de



Essen
Ute Körner
Tel. 02 01/36 79 56

E-Mail: info@inpetto-institut.de
Website: www.inpetto-institut.de



Frankfurt
Dr. Marianne Vollmer
Tel. 06 21/3 36 11 13

E-Mail: dr.vollmer@t-online.de
Website: www.vollmerconsulting.de



Freiburg
Andrea Lienhart
Tel. 07 61/70 91 67

E-Mail: info@andrea-lienhart.de
Website: www.andrea-lienhart.de



Friedrichshafen
Ursula Kraemer M.A.
Tel. 0 75 41/7 44 94

E-Mail: ukraemer@navigo-coaching.de
Website: www.navigo-coaching.de



Gütersloh
Elke Schumacher
Tel. 0 52 41/4 61 88

E-Mail: PES@karriere-hotline.de
Website: www.karriere-hotline.de



Hamburg
Regina Boiting
Tel. 0 40/89 10 08

E-Mail: profilrb@aol.com
Website: www.profil-coaching.de



Hamburg
Ilonka Winkler
Tel. 0 40/28 08 00-0

E-Mail: info@winkler-karriereberatung.de
Website: www.winkler-karriereberatung.de



Heidelberg
Ute Clement
Tel. 0 62 21/16 22 01

E-Mail: info@uteclement.de
Website: www.uteclement.de



Innsbruck
Margit Kühne-Eisendle
Tel. 00 43/55 22/4 64 26

E-Mail: zoom@aon.com
Website: www.zoom-vision.com



Köln
Ilse Martin
Tel. 02 21/9 13 03 38

E-Mail: info@martin-mkk.de
Website: www.martin-mkk.de



Mannheim
Dr. Marianne Vollmer
Tel. 06 21/3 36 11-13

E-Mail: dr.vollmer@t-online.de
Website: www.vollmerconsulting.de



Moers
Gaby Müller
Tel. 0 28 41/17 08 66

E-Mail: gaby-mueller.training@t-online.de
Website: www.gabymuellertraining.de



München
Ursula Kraemer M.A.
Tel. 0 75 41/7 44 94

E-Mail: ukraemer@navigo-coaching.de
Website: www.navigo-coaching.de



München
Waltraud Buchwieser
Tel. 0 81 71/48 89 30

E-Mail: buchwieser@abconsult.de
Website: www.abconsult.de



Pforzheim
Angelika Pfisterer
Tel. 0 72 31/2 32 36

E-Mail: info@akademie-w.de
Website: www.akademie-w.de



Stuttgart
Ursula Kraemer M.A.
Tel. 0 75 41/7 44 94

E-Mail: ukraemer@navigo-coaching.de
Website: www.navigo-coaching.de



Zürich
Verena Nussbaumer
Tel. 00 41/1/2 66 90 90

E-Mail: info@cm-p.ch
Website: www.cm-p.ch