



## Coaching von Frau zu Frau

Frauen bleiben im Beruf häufig hinter ihren Möglichkeiten zurück. Oftmals liegt das daran, dass sie Schwierigkeiten haben, sich selbst zu vermarkten, dass sie an Macht wenig interessiert sind und kaum Kontakte knüpfen. Zwei Projekte aus Süddeutschland wollen auf diese Problematik hinweisen und Abhilfe schaffen.

„Ich will mein eigenes Team“, wusste Michaela Stegmann schon länger. Dieses Ziel hat sie jetzt erreicht: Die bisherige Projekt- und stellvertretende Teamleiterin bei der LBS Bayerische Landesbausparkasse in München erklimmt die Karriereleiter und ist ab Oktober 2005 für 20 Mitarbeiter verantwortlich. Unterstützt wurde sie bei diesem Schritt von einem Mentor, der ihr geholfen hat, das eigene

Profil zu schärfen und ihr Anliegen im Unternehmen deutlich zu machen.

In anderer Form Unterstützung in beruflichen Fragen fand Maja Schellhorn aus Freiburg. „Ich wollte mir darüber klar werden, was ich wirklich will“, erklärt die langjährige Gleichstellungsbeauftragte mit Führungserfahrung in verschiedenen Positionen bei Stadt und Kirche, die sich nach dem Verlust ihrer

Stelle umorientieren wollte. Konkretisiert haben sich ihre Vorstellungen im Rahmen eines Gruppencoachings. Nach dem Coaching stand ihr Beschluss fest: „Ich mache mich als Autorin und Beraterin selbstständig.“ Erste Schritte hat sie bereits unternommen.

Beide Frauen haben ihren beruflichen Werdegang aktiv in die Hand genommen. Die Hilfe, die ihnen dabei zuteil

wurde, verdanken sie zwei verschiedenen Projekten, die sich die Förderung weiblicher Karrieren auf die Fahnen geschrieben haben: ein Coaching-Programm und ein Mentoring-Programm. Entstanden sind sie aus der Beobachtung, dass Frauen nach wie vor selten in Führungspositionen anzutreffen sind und zudem spezifische Probleme im Berufsleben haben – etwa, dass sie sich bei der Selbstvermarktung schwerer tun oder den Aufstieg weniger zielstrebig verfolgen als ihre männlichen Kollegen.

### Im Gruppencoaching entwickeln Frauen berufliche Ziele und Strategien

Das Gruppencoaching für Frauen, an dem Maja Schellhorn in Freiburg teilgenommen hat, ist Teil einer Coaching-Offensive, zu der das Frauenmagazin „Freundin“ aufgerufen hatte. Anfang 2005 starteten insgesamt 21 Coachinggruppen an 18 Standorten in Deutschland – von München über Köln bis Berlin. Alle folgten demselben Konzept: Sechs Frauen aus unterschiedlichen Berufen und Branchen trafen sich über ein halbes Jahr einmal im Monat für jeweils 3,5 Stunden. Unter Anleitung eines professionellen Coaches bestimmten sie ihre beruflichen Ziele, entwickelten Strategien zur Umsetzung und unterstützten sich gegenseitig bei der Durchführung. Die Kosten für die Teilnahme lagen bei 400 Euro.

Die Initiatorin des Projekts, das aufgrund seines großen Erfolges im September bereits in die zweite Runde gegangen ist, ist Ursula Kraemer, Coach aus Friedrichshafen. Ihre Absicht: mehr Frauen in den Genuss von Coaching zu bringen. Denn bei ihrer Arbeit bemerkt sie immer häufiger, dass Frauen, die in der männerdominierten Wirtschaftswelt hinter ihren Möglichkeiten bleiben, unzufrieden werden und an sich selbst zweifeln. „Das sollten wir uns nicht länger antun“, meint sie und empfiehlt Frauen professionelle Hilfe. Damit diese möglichst erschwinglich ist, hat Kraemer die Form des Gruppencoachings gewählt. Um die Maßnahme bundesweit anbieten und möglichst vielen Frauen schmackhaft machen zu können, hat sie zunächst die Zeitschrift „Freundin“ zur Kooperation bewegt. Anschließend überzeugte sie nach Profil und Erfahrung ausgewählte weibliche Coaches aus unterschiedlichen Städten von ihrem Vorhaben.

Mittlerweile sind Kraemer, die das Gruppencoaching in erster Linie aus Kostengründen gewählt hatte, viele andere Vorzüge der Methode deutlich geworden. „Das Abgleichen von Selbst- und Fremdbild funktioniert sehr gut. Die Erfahrungen anderer zu hören, hilft dabei, die eigene Situation von einer neuen Warte aus zu sehen“, erklärt die Coaching-Expertin. Ebenfalls gut üben lasse sich das Networking, mit dem sich Frauen häufig schwer tun.

Überzeugt von dem Konzept ist auch Coach Andrea Lienhart, die eine Gruppe in Freiburg geleitet hat. „Die Frauen spornen sich gegenseitig an, auch wirklich das zu tun, was sie sich vorgenommen haben“, fügt sie hinzu. Zudem freut sie sich darüber, dass sich das Projekt aufgrund der intensiven Begleitung der Zeitschrift „Freundin“ zu einer guten Marketingaktion für die beteiligten Coaches entwickelt hat. Und auch darüber, dass sie und ihre Kolleginnen mit gutem Vorbild vorangehen und ihr eigenes Netzwerk gegründet haben. Als „BusinessCoachingNetz“ vermarkten sie sich gemeinsam, empfehlen sich gegenseitig weiter und tauschen Erfahrungen aus.

Anders als die Coaching-Initiative von Ursula Kraemer und „Freundin“ wendet sich das Cross Mentoring Projekt München nicht an einzelne Personen, sondern an Unternehmen. Das Projekt, dem Michaela Stegmann von der LBS ihren Mentor verdankt, wurde von dem Beratungsunternehmen Cross Consult und dem Wirtschaftsreferat der Stadt München ins Leben gerufen. Das Prinzip: Jeweils eine Mitarbeiterin in erster Führungsposition bekommt für ein Jahr eine erfahrene Führungskraft aus einem anderen am Projekt beteiligten Unternehmen an die Seite gestellt.

### Der Austausch mit dem Mentor gewährt neue Perspektiven

Der Austausch außerhalb der Hierarchie des eigenen Unternehmens hat – wie Michaela Stegmann von der LBS in München bemerkt hat – große Vorteile: „Vertrauen und Diskretion erlauben mir, sehr offen mit meinem Mentor zu sprechen. Zudem ist es hilfreich, seinen Blick von außen kennen zu lernen und zu reflektieren.“ Stegmann ging es vor allem um den nächsten Karriereschritt. Von ihrem Mentor bekam sie dazu wichtige Impulse. „Er hat mich darin bestärkt, zwei Angebote abzulehnen, die zwar

fachlich interessant waren, mich aber zum Thema Führung nicht weiter gebracht hätten“, erklärt Stegmann. „Ich habe Nein gesagt und meine Ziele dem Unternehmen gegenüber noch einmal deutlich formuliert.“ Dass ihr Mut so schnell mit einer passenden Stelle belohnt wurde, freut sie umso mehr.

In München ist das Cross Mentoring Projekt bereits etabliert, immer mehr große Unternehmen beteiligen sich daran. In der fünften Runde waren es bereits 16 – von Allianz über BMW bis MTU. Mittlerweile haben aber auch die bereits länger angekündigten Expansionspläne Formen angenommen: Im Januar 2006 wird das Programm in Nürnberg – ebenfalls in Zusammenarbeit mit der Stadt – starten. Und auch in Stuttgart sind die Vorbereitungen laut Nadja Tschirner von Cross Consult bereits weit gediehen. Ginge es nach der Beraterin, würde die Verbreitung des Cross-Mentoring noch schneller gehen. Aber: „In den Firmen dauert es häufig sehr lange von der ersten Idee bis zur tatsächlichen Umsetzung“, so die Beraterin.

Zudem gab es noch eine weitere Schwierigkeit: „Gerade in technisch orientierten Unternehmen, die in den betreffenden Regionen angesiedelt sind, gibt es kaum Frauen in Führungspositionen“, sagt Tschirner. Das bedeutete bis vor kurzem: Es gab nur sehr wenige potenzielle Mentees. Das hat sich jedoch geändert. Der Grund: „Wir nehmen jetzt bei allen Programmen auch Frauen auf, die noch keine Führungskräfte sind“, erklärt Tschirner, die mit diesem Vorgehen Frauen gleich zu Beginn ihrer Karriere fördern möchte.

### Service

Infos zum Frauen-Mentoring-Programm bei Nadja Tschirner von Cross Consult, München: [nadja.tschirner@crossconsult.biz](mailto:nadja.tschirner@crossconsult.biz).

Infos zum Frauen-Coaching-Programm bei Ursula Kraemer von Navigo Coaching, Friedrichshafen: [uk@navigo-coaching.de](mailto:uk@navigo-coaching.de).