

## Warum Gruppencoaching?

Was andere Frauen sagen

Ich bin begeistert reingegangen, war von Anfang an dabei. Ein halbes Jahr hat die Gruppe sich regelmäßig getroffen. Heute kann ich sagen, dass diese Zeit sehr intensiv gewesen war. Viele Themen wurden besprochen, einige haben sich wiederholt. Dabei habe ich erst im Nachhinein bemerkt, dass dieses Thema schon einmal dagewesen war. Zunächst hatte ich nur der Kollegin zugehört, die mit einer wichtigen Frage an die Gruppe herangetreten war. Erst nachdem wir die Antwort erarbeitet hatten, wurde mir klar, dass wir so etwas ähnliches schon einmal hatten. Das sind diese Kernthemen, die in jedem Gruppencoaching kommen. Das sind die Fragen, die viele Frauen bewegen, auf die viele Frauen eine Antwort suchen.

Ich hatte eigentlich kein Thema; ich wollte zuerst mal zuhören. Dann hat die Kollegin ihr Thema eingebracht. Und plötzlich habe ich gesagt ‚ja, genau‘. Jetzt konnte ich erkennen, dass ich doch ein Thema habe, nämlich dasselbe. Ich hatte ein Thema, aber ich konnte das nicht benennen. Erst nachdem die Kollegin davon gesprochen hatte, ist mir aufgefallen, mir geht es genauso.

Ich hatte ein gutes Gefühl, bin mit Gottvertrauen rausgegangen, denn ich habe verstanden, dass mein Problem keine Neuheit ist. Andere Frauen hatten dieses Problem auch schon geäußert. Und die Lösung, die der Coach angesprochen hat, war erprobt, hat schon funktioniert. Es war für mich selbstverständlich, das selbe auszuprobieren. Manches Mal ist es gut, wenn man ein Thema erarbeitet. Aber manches Mal ist es einfach nur effizient, wenn der Coach konkrete Lösungsansätze aufzeichnet.

Eigentlich war ich in meinem Job so ausgepowert, dass ich kündigen wollte. Es war soweit, dass ich alles nur hinwerfen wollte. Wegen des Gruppencoachings habe ich nicht gekündigt. Ich habe bemerkt, dass vor meinen Augen, im Job, eine Geschichte abläuft. Ich habe mit Hilfe des Gruppencoachings den Prozess durchschaut. Da war mir klar, ich will nicht Opfer sein, sondern bestimmen. Genau das ist mir mit Hilfe des Gruppencoachings gelungen.

Für mich ist Zuhören sehr wichtig. Wenn ich anderen Frauen zuhöre, was sie erlebt und erfahren haben, reflektiere ich meine eigene Situation. Tatsächlich hat ein Stichwort des Coaches mir die Augen geöffnet. Ich habe erkannt, dass sich nichts ändern wird, wenn ich nicht selbst etwas verändere. Ich habe klar gesehen, was ich tun muss. Zwar hat es noch einmal 3 Sitzungen gedauert, aber dann habe ich gehandelt. Jetzt läuft es genau richtig.

Ich war mir nicht sicher, ob ich mit meiner speziellen Vorgeschichte in einem Gruppencoaching wirklich richtig platziert bin. Dann habe ich erst einmal zugehört, was die anderen Frauen sagen. Dabei habe ich herausgefunden, dass die Berichte der anderen Frauen auch meine eigenen hätten sein können. Es entlastet ungemein, wenn andere Frauen die Themen ansprechen, die für die eigene Person gerade hoch wichtig sind.

Das Gruppencoaching hat mir gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Ich will etwas verändern. Das ist jetzt geklärt. Es ist mir nicht mehr möglich, das alte fortzusetzen. Ich freue mich auf die neuen Möglichkeiten, die sich bei mir auftun.