

**Von:** [businesscoachingnetz@getresponse-mail.com](mailto:businesscoachingnetz@getresponse-mail.com) im Auftrag von [Ursula Kraemer | Businesscoaching-Netz](#)  
**An:** [Ursula Kraemer | Businesscoaching-Netz](#)  
**Betreff:** Newsletter BusinessCoaching-Netz: Schwerpunktthema "Ereignisse des Lebens - ein Kompass"  
**Datum:** Mittwoch, 11. Dezember 2019 13:47:48

---



## **Newsletter Dezember 2019 von BusinessCoaching- Netz**



**Liebe  
Leserinnen,**

herzlich  
willkommen zur  
neuen Ausgabe  
unseres  
Newsletters. Wenn  
er Ihnen gefällt,  
freuen wir uns  
über eine  
Weiterempfehlung  
an Kolleginnen und

Freundinnen.

In dieser Ausgabe geht es um das Thema  
"Ereignisse des Lebens - ein Kompass".

- \* Perspektiven und Methoden von  
Biografischem Coaching
- \* Der Weg zu einem selbstbestimmten  
Leben
- \* Termine im Netzwerk
- \* Impressum

---

**Perspektiven und Methoden von  
Biografischem Coaching**

Biografien wirken auf viele Menschen faszinierend – so vor allem die Darstellung des Lebens außergewöhnlicher Persönlichkeiten, historisch relevanter Personen und WegbereiterInnen neuer Entwicklungen. Dies belegt die beständig hohe Zahl verkaufter Exemplare dieser Literaturgattung und darauf verweist auch die lange Geschichte der Auto-/Biografien bis zurück ins antike Griechenland (griech.: bios / Leben, und graphien / schreiben). Das Lesen der Biografie ermöglicht uns, eine intensive Beziehung zum Lebensstrom eines Menschen herzustellen und ein tieferes Verständnis der Wirkzusammenhänge von Individuum, sozialen Einflüssen und historischem Hintergrund zu gewinnen. Dabei sind es oft die spezifische Wirksamkeit als auch die Verletzbarkeit einer Person – ihr Wille, Mut und ihre Schaffenskraft als auch ihre Selbstzweifel und ihr Scheitern – die uns beeindrucken. Davon können wir uns anregen, berühren und ermutigen lassen.

Im autobiografischen Schreiben oder dem Verfassen von Tagebüchern wiederum äußert sich der Wunsch, mehr von sich selbst zu verstehen und dafür einen eigenen Ausdruck zu finden. Auch das Anlegen von Fotoalben und selbst das heute verbreitete Erstellen von persönlichen „Profilen“ dienen dem Ziel, das Besondere der eigenen Persönlichkeit zu erfassen, Spuren des eigenen Lebens zu verfolgen – und zurück zu lassen.

### **... in der Sozialforschung**

Auto/Biografien stellen also ein wichtiges Instrument zur Annäherung an eine Persönlichkeit dar. Sie sind daher auch Forschungsgegenstand der Literatur- und Geschichtswissenschaft, der Soziologie, der Medizin, der Psychologie und Pädagogik. Die Biografie- und Lebenslaufforschung\*, seit den 1970er Jahren ein anerkannter Forschungsansatz verbunden mit einer realitätsnahen und wirksamen Methodik, hat mich als Soziologin schon früh begeistert. Gerade das Erforschen von Alltagsbiografien der aktuellen Zeitgeschichte – zum Beispiel bestimmter Berufsgruppen, sogenannter „Randgruppen“ wie auch spezieller Generationen hat wichtige Erkenntnisse und Entwicklungen befördert\*\*. Mich persönlich haben die Besonderheiten weiblicher Biografien mit Ihren speziellen Unterbrechungen und Brüchen, überkommenen Denkmustern und Vorbildern

intensiver beschäftigt: Ich begab mich auf die Suche und Analyse latenter Verhaltens- und Handlungsmuster, Sinnstrukturen, wichtiger Lebensereignisse, Brüche und Wendepunkte\*\*\*. So widmete ich etwa dem Thema „ Weibliche Identifikationsfiguren in der Biografie von Frauen“ (einer bestimmten Generation) eine längere qualitative Forschungsarbeit.

### ... und im Coaching

Vor diesem Hintergrund lag mir der biografische Ansatz als wichtiges diagnostisches Instrument – gerade in der Eingangsphase einer Beratung – später als Coach sehr nahe. Viele KlientInnen suchen mich gezielt aufgrund des Angebots „Biografisches Coaching“ auf, oder sind offen und interessiert daran, Ihre Anliegen und Fragestellungen auf diese Weise zu reflektieren und aufzuarbeiten.

Beispielsweise kann ein berufs/biografisches Interview mit gemeinsamer Reflexion der Höhen und Tiefen, Erfolge und Rückschläge, Motivatoren und Energiefresser eine sehr fundierte Basis für den weiteren Coachingprozess legen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie trägt zu einem tieferen Selbst/Verstehen bei. Oft kann darüber der verloren gegangene Kontakt zu sich selbst und dem eigenen Potenzial wahrnehmbar wiederhergestellt werden.

Methoden, die ich in dieser Arbeit häufiger einsetze, sind etwa: eine „Biografische Reise“, die „Visualisierung“ der Ausbildungs- und Berufslaufbahn, das Erstellen einer „Biografiekurve“, das „Biografisches Interview“ und „Biografisches Erzählen“ – in Verbindung mit einer Auswertung nach den Gesichtspunkten, die für das jeweilige Coaching relevant sind. Das können sein: Stärken, Erfolgsstrategien, Verluststrategien, Energiefresser, wiederkehrende Verhaltens-, Beziehungs- und Stressmuster, Werte, Kraftquellen u.a.m.

Biografiekurven, die auf einer Zeit- sowie einer Stimmungssachse angelegt werden, mögen einen Eindruck über die Verschiedenartigkeit, Individualität und Intensität der Visualisierungen geben. Sie bilden oft den Ausgangspunkt für die gemeinsame Reflexion der biografischen Themen und Ereignisse.



Je nach Thema des Coachings wird auf Basis der entwickelten Erkenntnisse weiter gearbeitet: So kann nach der Aufdeckung langjähriger Denk- und Handlungsmuster (z. B. Perfektionismus), die sich als einschränkend für die berufliche Weiterentwicklung erweisen, das gemeinsame Entwickeln und Einüben neuer produktiver Haltungen im Vordergrund stehen (*Reframing*).

Gerade im auch KarriereCoaching und bei der Neu-Ausrichtung einer Berufslaufbahn, wenn es um die Ermittlung von Kompetenzen, Motivatoren und Möglichkeiten geht, liegt die berufsbiografische Reflexion natürlich sehr nahe: *Wo komme ich her – wo will ich hin?* Hier steht manchmal der verbreitete Drang zur Optimierung einer Vita einer wirklich zufrieden stellenden „inneren und äußeren Karriere“ (*Ed Schein*) im Wege. Biografisches Coaching ist auch im Kontext einer Karriereberatung nicht auf das Glätten der Besonderheiten eines beruflichen und persönlichen Lebensweges gerichtet. Vielmehr geht es um einen Lern- und Entwicklungsprozess: sich selbst aus einer neuen Perspektive wohlwollend kritisch betrachten - sich auf die Spur kommen und besser verstehen lernen – den roten Faden, das vergessene Thema oder neue

Lösungsansätze bei und für sich selbst finden – mit Klarheit und Zuversicht neue Weichen stellen...  
*Vielleicht eine Anregung an der Wende zum neuen Jahr?!*

---

\* W. Fischer, M. Kohli: *Biografieforschung in: Methoden der Biografie- und Lebenslaufforschung, 1987*

\*\* A. Tölke: *Zentrale Lebensereignisse von Frauen, in: Biografien im Wandel, 1986*

\*\*\*F. Schütze: *Prozessstrukturen des Lebenslaufs, 1981*

---

## **Der Weg zu einem selbstbestimmten Leben**

Ursula Kraemer, Coach und Mediatorin,  
[www.navigo-coaching.de](http://www.navigo-coaching.de)

Um ein glückliches Leben zu führen, braucht es weder einen Lottogewinn noch die Aussicht, auf Dauer nicht mehr arbeiten zu müssen. Forscher haben herausgefunden, dass vor allem eines dafür wichtig ist: Über das eigene Leben selbst bestimmen zu können.

Doch davon sind wir heute oft weit entfernt. Ein voller Terminkalender zwingt uns, das Tempo ständig zu erhöhen, eine überlange Aufgabenliste führt dazu, dass wir nur noch über die Runden kommen, wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig tun. Im Kreislauf des Hamsterrads finden wir nicht mehr zur Ruhe. Wir haben keine Zeit innezuhalten und uns zu fragen, ob das, was jeden Tag so wichtig daherkommt, überhaupt das ist, was wir selbst wollen, oder ob wir nur noch den Erwartungen anderer entsprechen. Denn die Menschen um uns herum, ob in der Familie, in der Firma oder im Verein, sie alle haben Aufgaben für uns, die unverzichtbar und dringend scheinen.

Ein glückliches und erfüllendes Leben setzt die Balance aller Lebensbereiche voraus, denn sie beeinflussen sich gegenseitig wie kommunizierende Röhren. Wer Erfolg am Arbeitsplatz hat, geht mit Schwung in die Beziehung, wer seinen Körper fit und gesund hält, hat Kraft genug, sich nach Feierabend auch noch seinen Hobbys zu widmen. Die Freude daran fließt zurück in den Kontakt zu anderen Menschen und lässt in der

Gemeinschaft neue Pläne und Vorhaben entstehen.

Natürlich wird es Zeiten geben, in denen wir unsere besondere Konzentration vor allem einem Lebensbereich widmen müssen. Ein beruflicher Neuanfang oder ein Karriereschritt verlangen unseren ganzen Einsatz. Mit der Geburt eines Kindes müssen körperliche Bedürfnisse in den Hintergrund treten, ausreichender Schlaf und sportliche Aktivitäten bleiben dann auf der Strecke.

Nicht die zeitweise Verschiebung des Gleichgewichts ist eine Gefahr, sondern ihr unmerkliches Verfestigen zum Dauerzustand. Solange wir den heutigen Tag nur mit dem gestrigen vergleichen, werden uns die Unterschiede nicht auffallen. Wenn in einem Topf Wasser langsam erhitzt wird, können wir die Hand lange hinein halten, ohne dass unser körpereigenes Alarmsystem uns signalisiert, dass es zu heiß wird. Viel schneller würden wir reagieren, wenn wir die Hand sofort in heißes Wasser tauchen müssten.

Erst wenn wir zurückschauen und die Entwicklung in einem größeren zeitlichen Zusammenhang betrachten, sehen wir den Weg, den wir schon zurückgelegt haben. Eine solche Vorgehensweise ist nicht nur sinnvoll, um eine aus der Balance geratene Lebensführung zu erkennen, sie hilft uns auch, Fortschritte zu würdigen, die wir gemacht haben. Heute halten wir es für selbstverständlich, gute Kundengespräche zu führen und gestern hatten wir ähnliche Erfolge. Wenn wir uns aber vor führen, dass wir uns vor einem halben Jahr noch den Kopf darüber zerbrochen hatten, welche Argumente wir im Gespräch überhaupt ins Feld führen können, erfüllt uns diese Erkenntnis mit Stolz und Selbstvertrauen.

Der Jahreswechsel, aber auch eine Krise sind gute Zeitpunkte, genauer hinzusehen, nach welchen Mustern das eigene Leben verläuft und wenn nötig, die Weichen neu zu stellen.

### **Wie können Sie vorgehen?**

Sie brauchen etwas ungestörte Zeit, Ihren

Kalender und etwas zu Schreiben. (Wer diese Rückschau aus dem Gedächtnis machen möchte, wird sich leider nur an einen Bruchteil erinnern.) Gehen Sie Ihren Kalender von Januar bis Dezember durch und notieren die Dinge, wie sie nacheinander aufscheinen:

Veranstaltungen, die Sie besucht haben, berufliche Aufgaben, die Sie meistern mussten, Freunde, die Sie getroffen haben, wichtige Stationen Ihrer Kinder, in Ihrer Beziehung.

### **Jetzt geht ans Sortieren**

Ihre ungeordnete Liste bringen Sie nun in den wichtigen Bereichen des Lebens unter:

- **Arbeit/Beruf**

Welche Erfahrungen konnten Sie machen? Welche Schwierigkeiten mussten Sie überwinden? Mit wem hatten Sie vor allem zu tun? Wie haben Sie sich am Arbeitsplatz gefühlt?

- **Beziehung/Ihre wichtigste emotionale Bindung**

Wieviel Zeit haben Sie gemeinsam verbracht? Wie haben Sie diese Zeit genutzt? Gab es Höhepunkte, Streitanlässe, gemeinsame Rituale?

- **Familie**

Mit wem hatten Sie Kontakt im letzten Jahr? Zu welchem Anlass? Was hat sich im Leben Ihrer Kinder ereignet? Welchen Beitrag haben Sie zu deren Entwicklung geleistet? Was hat Sie freut, was genervt?

- **Freundeskreis**

Wen haben Sie getroffen? Was hat Sie vor allem miteinander verbunden? Haben diese Begegnungen Sie bereichert oder leer zurückgelassen? Wen haben Sie aus den Augen verloren?

- **Hobbys**

Wieviel Zeit haben Sie den letzten Monaten für Ihre Hobbys? Haben Sie etwas Neues gelernt? Was möchten Sie mehr tun? Haben Sie Reisen unternommen?

- **Ehrenamt/gesellschaftliches Engagement**

Brachten Sie sich für andere Menschen ein? Haben Sie sich für soziale Projekte engagiert? Waren Sie in einem Verein, in einer Gruppe aktiv?

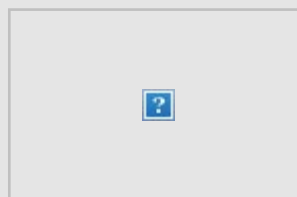
- **Finanzen**

Sind Sie mit Ihrem Budget klargekommen? Konnten Sie alle Ausgaben bestreiten? Gab es Sparpotenziale? Wofür haben Sie Ihr Geld ausgegeben?

### **Der Überblick - Zeit für Entscheidungen**

Nachdem Sie alle Eintragungen gemacht haben, lese Sie sie in Ruhe durch und spüren Sie nach. Welche Gefühle kommen auf? Sind Sie zufrieden, mit dem, was Sie lesen oder bedauern Sie manche Entwicklung? Haben Sie den Eindruck, das Leben zu führen, das Sie wollen oder gibt es Dinge, die Sie verändern möchten? Schreiben Sie es auf und überlegen, auf welche Weise Sie dieses Ziel erreichen können. Vor allem mit dem letzten Schritt tun Sie viel dafür, dass Sie Ihre Vorhaben auch umsetzen. Nehmen Sie sich aber nicht zu viel vor, oft bewirken schon kleine Veränderungen viel. Denn wer zu viel auf einmal will, wird möglicherweise schnell kapitulieren, weil nicht alles machbar ist.

Wer einen noch differenzierteren Blick auf sein Leben werfen möchte, dem sei mein Buch [„Kein Jahr wie das andere“](#) empfohlen.



Sie finden darin vertiefende Fragen zu allen Lebensbereichen, Platz zum Schreiben für Ihre Antworten und vor allem Anregungen und Impulse zur konkreten Formulierung Ihrer Ziele und möglicher Wege zum Ziel.

---

**der neueNeue Veranstaltungen im Netzwerk**

[COACHING AM MEER - Coaching &](#)



### **Yoga Retreat in Spanien**

22.-29.02.2020

### **Mission & Vision, 2,5, Tage Seminar**

13. - 15. März 2020

Berlin

Wer innehält erhält von innen Halt - welches Tun & Lassen fördert Selbstfürsorge

11.-15. Mai 2020

Winterberg-Elkeringhausen

### **Businessheldinnen - beruflich erfolgreiche Frauen**

Die Businessheldinnen sind ein Online-Mastermindprogramm in Anlehnung an das bekannte Konzept der Gruppencoachings.

- Es findet über Zoom online statt, d.h. Sie können mitmachen, egal, wo Sie wohnen, ohne lange Anfahrtswege, ohne Zeitverlust.
- In einer Mastermindgruppe unterstützen sich alle Teilnehmerinnen von Anfang an mit ihrem Wissen, ihrem Feedback und ihren konstruktiven Vorschlägen.
- Ihr Coach unterstützt Sie mit zusätzlichen Materialien und dem Angebot einer moderierten Austauschgruppe.

Die Warteliste ist offen, Start der neuen Gruppe ist im Frühjahr 2020.

---

### **Sie sind auf Facebook?**

Dann lade ich Sie ein, meine Seite [selbstbewusst-werden](#) zu besuchen. Dort gibt es Texte, Videos und Impulsfragen zum Thema. Coachingtipps und Coaching-Quickies gibt es regelmäßig auf meinem [YouTube Kanal](#). Sie können den Kanal abonnieren und erfahren so, wenn ich ein neues Video hochgeladen habe.

Herzlichst Ursula Kraemer

---

### **Impressum**

Dieser Newsletter ist ein kostenfreier Service von [www.businesscoaching-netz.de](http://www.businesscoaching-netz.de), einem Zusammenschluss professioneller Coachs, die u.a. an ihren jeweiligen Standorten Einzel- und Gruppencoachings für Frauen anbieten.

Redaktion:

Ursula Kraemer M.A., [www.navigo-coaching.de](http://www.navigo-coaching.de)

Christine Scharlau, [www.christine-scharlau.de](http://www.christine-scharlau.de)

(c) Ursula Kraemer M.A.  
Schienerbergweg 11  
88048 Friedrichshafen  
verantwortlich im Sinne des Presserechts  
zu erreichen unter [uk@navigo-coaching.de](mailto:uk@navigo-coaching.de)

Den Newsletter abbestellen oder Ihre  
Adresse ummelden können Sie auf der  
Startseite von  
[www.businesscoaching-netz.de](http://www.businesscoaching-netz.de) Alle Rechte  
vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der  
Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung.

---

Ursula Kraemer, Schienerbergweg 11,  
Friedrichshafen, Baden-Württemberg  
88048, Germany



Sie können den Newsletter jederzeit  
[abbestellen](#) oder Ihre [Kontaktdaten](#)  
[ändern](#).