

## Coachingimpuls Nr. 25 BusinessCoaching-Netz: Es gibt etwas zu feiern



Ein herzliches Willkommen zur 24. Ausgabe unseres Newsletters, der in Zukunft "Coachingimpulse" heißen wird.

Gefallen Ihnen unsere Coachingimpulse? Dann freuen wir uns, wenn Sie sie an Kolleginnen und Freundinnen weiterleiten..

Dieses Mal geht es um Beziehungen

- \* Es gibt etwas zu feiern
- \* Erfolgsgeschichte 1
- \* Erfolgsgeschichte 2
- \* Unser Archiv
- \* Veranstaltungen im Netzwerk

### **Es gibt etwas zu feiern**

[Mag. Ursula Kraemer, navigo-coaching.de](mailto:Mag. Ursula Kraemer, navigo-coaching.de)

Einmal im Jahr treffen sich die Kolleginnen des Businesscoaching-Netzes zum persönlichen Austausch, zur gegenseitigen Weiterbildung und auch zur weiteren Planung. In diesem Jahr gab es außerdem einen besonderen Grund zu feiern: Das 20jährige Jubiläum des Netzwerks.

Die Initiative zur Gründung dieses Netzwerks kam von mir, Ursula Kraemer. Ich hatte bereits erste Erfahrungen mit Gruppencoachings gesammelt und war aufgrund der positiven Rückmeldungen der Teilnehmerinnen motiviert, möglichst

vielen Frauen den Zugang zu einem solchen Angebot zu ermöglichen. Was könnte da der bessere Weg sein als der Kontakt zu einer Pressefrau? Gedacht und in die Tat umgesetzt. Isabel Nitzsche war damals noch zuständig für die Konzeption und Realisation job @business, eines Specials der Zeitschrift freundin, ihre Coachingausbildung absolvierte sie erst später.

Ich fuhr nach München in der Annahme, dass ich im ersten Gespräch „nur“ die Idee und das Konzept vorstellen könne, doch daraus entwickelte sich sofort sehr viel mehr. Gemeinsam suchten wir nach Coachkolleginnen, die bereit und in der Lage wären, in ihren Städten Gruppencoachings anzubieten. Es folgten Briefwechsel, Telefonate und erste persönliche Treffen.

Im Januar 2005 dann fiel der offizielle Startschuss, der in der Zeitschrift freundin wie auch im Special job@business angekündigt wurde: In 18 Städten konnten sich Teilnehmerinnen für ein Gruppencoaching anmelden.



Wie überall veränderte sich im Laufe der Jahre auch im Businesscoaching-Netz einiges. Neue Kolleginnen kamen dazu, andere verabschiedeten sich. Ein harter Kern aber blieb immer bestehen. Ein eigener Webauftritt wurde erstellt, in einem halbjährlichen themengebundenen Newsletter sollten die Abonnentinnen Informationen, Angebote, Übungen und Denkipulse erhalten.

Was nach außen nicht sichtbar ist: Der Austausch untereinander, das Vertrauen, die offenen Gespräche und die bereitwillige Weitergabe von Wissen und Erfahrung wurden mehr und mehr. Dies ist ein Pfund, das nicht genug geschätzt werden kann und das letztendlich auch unseren Klientinnen wieder zugutekommt.

### **Wie verläuft ein Gruppencoaching?**

Mag. Ursula Kraemer, [navigo-coaching.de](http://navigo-coaching.de)

Sechs Frauen aus unterschiedlichen Berufen und Branchen treffen sich einmal im Monat über ein halbes Jahr. Der Abstand ist bewusst gewählt, denn so können die Teilnehmerinnen die Zwischenzeit nutzen, um zu reflektieren, Erfahrungen zu

sammeln und neue Impulse umsetzen.

Sie erkennen, dass mit Themen, die sie gerade beschäftigen, sich auch andere schon auseinandersetzen mussten und hören von deren Bewältigungsstrategien. So gehen sie durch die Gespräche gestärkt in die Zukunft.

Und, was ganz besonders wichtig ist: Ein Treffen beginnt immer mit einer Runde, in der die Frauen darüber berichten, was sich in den vergangenen Wochen ereignet hat. Nicht selten wurde dies kommentiert mit den Worten: "Irgendwie hatte ich nicht den Mut, die neue Strategie auszuprobieren. Doch den Schubs dafür hat mir die Erkenntnis gegeben, dass ich heute Abend euch darüber berichten wollte."

Nach Ablauf eines Gruppencoachings haben sich Teilnehmerinnen oft weiterhin getroffen, entweder in der gesamten Runde oder auch in kleinem Kreis. Manchmal buchten sie im Anschluss sogar gemeinsam ein zweites oder weitere Gruppencoachings.

Eine meiner Gruppen traf sich insgesamt sieben Jahre lang. Zwei der Teilnehmerinnen waren bereit, in diesem Newsletter über ihre Erfahrungen zu berichten.

Diese Gruppe will dieses Jahr wieder einmal in lockerer Runde zum gegenseitigen Austausch und Hören zusammenkommen. Es wird im Juli bei hoffentlich schönem Wetter ein Treffen im Garten geben.

## **Erfolgsgeschichte Gruppencoaching 1**

Carola Dambach

Unsere Gruppe von sechs Frauen traf sich zum ersten Mal im Mai 2013 zum Coaching bei Ursula. Wir waren Frauen aus den unterschiedlichsten Bereichen. Wir waren Führungskräfte, Karrierewillige, Jobhinterfragende. Wir merkten, dass wir in dem halben Jahr regelmäßiger Treffen schon so viel profitiert hatten, dass wir die Coachingabende fortsetzen wollten.

Ich war damals als Marketing Managerin bei VAUDE tätig und hatte eine schwierige Zeit (Ehe ging in die Brüche, 2 Söhne im Teenager-Alter, pflegebedürftiger Vater, anstrengender Job) und suchte nach Auswegen sowohl beruflich als auch privat. Ich erfuhr in den Treffen, dass andere vermeintlich starke Frauen ähnliche Probleme wie ich hatten. Die Geschichten der anderen Frauen und das gemeinsame Suchen nach Lösungen waren sehr wertvoll für mich. Die Treffen wurden von Ursula moderiert und angeleitet.

Wir bestärkten uns gegenseitig über insgesamt sieben Jahre und feierten unsere Fortschritte. Die Offenheit untereinander, das enge Vertrauen und die Tipps der anderen halfen mir, mich zu reflektieren und zu verändern. Heute bin ich glücklich geschieden, bin selbständig, vermarkte den von mir entwickelten [Caromart- - Laptop-Rucksack](#) und habe so ziemlich alles hinter mir gelassen, was mich

damals belastet hat.

Carola Dambach

## **Erfolgsgeschichte Gruppencoaching 2**

Silke Homeier

Ursula Kraemer lernte ich auf einer After-Work-Veranstaltung kennen. Dort hörte ich von ihrem Business-Coaching für Frauen und wusste sofort: da bin ich dabei. Kurze Zeit später trafen sich eine handvoll tougher Frauen unter der Leitung von Ursula, um in den nächsten 6 Monaten an sich zu arbeiten. Für mich selbst war es zunächst beruhigend zu sehen, dass ich nicht die einzige war, die das Berufsleben manchmal etwas spukig fand. Die anderen Frauen erzählten von ähnlichen Erlebnissen und Eindrücken aus der Arbeitswelt. Schnell war ein Vertrauensverhältnis hergestellt und jede von uns arbeitet an ihren Themen. Ursula verstand es, jede von uns gekonnt durch ihren Prozess zu führen. Immer wieder ermutigte sie uns, änderte unsere Blickrichtung und verstand es auch, uns zur richtigen Zeit zu schupsen und unsere Komfortzone liebevoll zu stretchen. Trotz der intensiven Arbeit hatten wir viel Spaß und lachten viel.

Nach jedem Treffen hatte ich das Gefühl, dass die Welt noch mehr für mich bereithält. Und jedes Mal fand ich mich am nächsten Tag im alten Trott wieder. Dennoch zeigte das intensive Coaching seine Wirkung. Bei jeder Teilnehmerin kam es zu Veränderungen im Berufsleben - so auch bei mir. Obwohl ich mich in meinem Traumjob befand, merkte ich, dass es Zeit für Veränderung war. So fasste ich eines Abends den Entschluss zu kündigen und den Sprung in die Selbständigkeit zu wagen. Es war auf einmal so klar wie Klobrühe, dass mich mein bisheriges Leben genau darauf vorbereitet hatte. Ich gründete eine Beratung für Inhaber von kleinen und mittleren Betrieben. Durch Optimierung der Prozesse und Integration innovativer Ideen bringe ich die Unternehmen nach vorne und binde dabei die Mitarbeiter in den Veränderungsprozess mit ein. Als Maschinenbau-Ingenieurin kann ich dabei auf meine langjährige Erfahrung als Führungskraft zurückgreifen, die so manchen Veränderungsprozess in Unternehmen mitgestalten konnte.

Noch heute bin ich froh über diese Entscheidung und das Business-Coaching hat einen nicht unwesentlichen Beitrag dazu geleistet. Besonders freut mich, dass die Coaching-Gruppe auch nach den 6 Monaten – insgesamt sieben Jahre - einfach weitergemacht hat. Ursula hatte ein gutes Händchen, die richtigen Frauen zusammen zu bringen. Es ist eine Freude zu sehen, wie jede Teilnehmerin sich weiterentwickelt hat und noch immer weiterentwickelt.

Rückblickend fällt mir dazu folgendes Zitat ein: "Wenn der Schüler bereit ist, tritt der Meister in sein Leben." Mein Meister war in diesem Fall Ursula. Sie tauchte in meinem Leben genau zum richtigen Zeitpunkt auf und ich möchte sie nicht mehr missen.

## **Kennen Sie unser Archiv?**

Alle Ausgaben unseres Newsletters mit spannenden Themen und wertvollem Inhalt können Sie [hier](#) nachlesen

**Veranstaltungen und Angebote im Netzwerk** - Ausführliche Beschreibungen und AnmeldeLinks finden Sie [hier](#)

### **Schöpfen aus dem Zwischenraum**

Sabine Falk

Das alltägliche Leben zwischen Himmel und Erde wirft Fragen auf. Indem wir uns mit geöffneten Sinnen in die Natur begeben, aufnehmen und resonieren, geschieht zuweilen Wunderbares: Botschaften fallen vom Himmel, kommen aus der Erde oder werden uns von den Stimmen des Waldes zugetragen. Bei unserem Gang in der Natur finden wir im Herzen Antworten, die uns Orientierung geben. In der Gruppe berichten wir von unseren oft überraschenden Erfahrungen und bekräftigen sie damit. Mit einem Ritual beschließen wir den Tag.

Lennestadt-Hachen 15.07.2023, Sa 10:00 – Sa 17:00 Anmeldung

### **Mit der Natur sein**

Sabine Falk

Auf dem Weg durch das Schwarzbachtal ([Sauerland.Seelenort](#)) mit seiner offenen und geborgenen Atmosphäre, lassen wir uns auf die Natur ein und begeben uns auch innerlich auf eine Reise: wir lassen uns führen, nehmen wahr, genießen, stellen Fragen, lauschen auf Antworten und gehen in Resonanz zu dem Erleben. Ein bewegter Workshop in der Natur mit Übungen zu Wahrnehmung und Intuition.

Schwarzbachtal (Lennestadt – Heinsberg) 12.08.2023, Sa 10:30 – Sa 17:00  
[Anmeldung](#)

### **Coaching Tage**

Christine Scharlau & Karin Brämisch-Meyer  
innehalten – sortieren – handeln

Immer wieder müssen wir uns neu einstellen auf das, was das Leben von uns fordert. Dabei gehen berufliche und persönliche Entwicklung Hand in Hand. Geben Sie sich Zeit, zu reflektieren was gerade ansteht und machen Sie sich klar, welcher nächste Schritt jetzt sinnvoll ist

Termine: Montag, den 2. Oktober bis Mittwoch, den 4. Oktober 2023  
Ort: LVHS Hardehausen, Warburg

[Anmeldung](#)

### **Honorare selbstbewusst verhandeln**

Isabel Nitzsche

Vielen Gründerinnen und Selbstständigen sind Gespräche übers Honorar

unangenehm. Oft sprechen sie dieses Thema von sich aus gar nicht an – in der vagen Hoffnung, dass der Kunde ihnen ein angemessenes Honorar vorschlägt. So vergeben sie zum einen die Chance, sich als Profi zu präsentieren, zum anderen bringen sie sich in die Lage am Ende akzeptieren zu müssen, was der andere bietet. Besser ist es, sich auf das Thema „Honorar“ bei Verhandlungen von Anfang an mit vorzubereiten und es vor der Auftragserteilung anzusprechen. Dieser Online-Workshop nur für Frauen vermittelt Ihnen die wichtigsten Strategien, die Sie für Ihre nächste Honorarverhandlung kennen sollten und hilft Ihnen, die richtige Einstellung fürs Verhandeln zu finden.

Dienstag, 17. Oktober 2023, 9-16 Uhr. GründerRegio M, Projekt GUIDE, Westendstraße 123, 80339 München. Anmeldung unter [anmeldung@guide-muenchen.de](mailto:anmeldung@guide-muenchen.de) oder Tel. 089 / 22 84 15 84.

### **Online-Businesscoaching für Frauen in kleiner Gruppe**

Isabel Nitzsche

Sie wollen konkrete berufliche Ziele erreichen und suchen Unterstützung? Sie wünschen sich schwierige Situationen mit Ihren Mitarbeitern oder Kollegen souveräner zu bewältigen? Sie möchten sich beruflich umorientieren oder Ihre Work-Life-Balance verbessern?

In diesem Business Gruppencoaching, speziell für Frauen konzipiert, finden Sie Antworten auf Ihre persönlichen Fragen und entwickeln Lösungen für Ihre eingebrachten Themen. Sie erhalten professionelles Feedback und profitieren von der langjährigen Erfahrung der Trainerin sowie vom Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen. Die Anzahl der Teilnehmerinnen in der Gruppe ist auf fünf Frauen begrenzt

Die Termine für das Online-Businesscoaching:

- Mi, 15.11.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
- Mi, 22.11.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
- Mi, 29.11.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

Haben Sie dazu noch Fragen? Rufen Sie Isabel Nitzsche dazu gern an unter 0171/195 30 30.

[Anmelden](#)

### **Eine Bitte in eigener Sache**

Wenn Sie sich für unsere Coachingimpulse mit Ihrer beruflichen Mailadresse angemeldet haben und die Arbeitsstelle wechseln, verlieren Sie den Kontakt zu uns und unseren Anregungen.

Deshalb schreiben Sie uns bitte und teilen uns die neue Adresse mit. Wir tragen diese dann in den Verteiler ein.

Denn wir würden gerne mit Ihnen in Verbindung bleiben.

**Impressum**

Die Coachingimpulse sind ein kostenfreier Service von [www.businesscoaching-netz.de](http://www.businesscoaching-netz.de), einem Zusammenschluss professioneller Coaches, die u.a. an ihren jeweiligen Standorten spezielle Coachings 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)

Foto Header: Sabine Kunzer

verantwortlich im Sinne des Presserechts

(c) Ursula Kraemer M.A.

Schienerbergweg 11

88048 Friedrichshafen

zu erreichen unter [uk@navigo-coaching.de](mailto:uk@navigo-coaching.de)

Um die Coachingimpulse abzubestellen oder Ihre Adresse umzumelden, klicken Sie bitte auf den Link unterhalb dieser Seite. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher Genehmigung.