

# Sparring-Partner auf Augenhöhe

Sie kommen aus anderen Berufen und beraten heute Spitzenmanager: Sabine Asgodom, Petra Bock und Astrid Posner

HEIKE KOWITZ

**O**b bei Konflikten mit dem Chef, bei einem Aufstieg oder beim Jobwechsel – immer mehr Berufstätige holen sich professionelle Hilfe und suchen einen von rund 40.000 Coaches in Deutschland auf. In Konzernen gehört Coaching zur Personalentwicklung. Beim Softwarekonzern SAP werden sogar alle Beschäftigten gecoacht.

Wie viele Menschen sich Klärung von einem Coach erwarten, wird beim Besuch eines Vortrages von Sabine Asgodom deutlich, die zu den bekanntesten Coaches in Deutschland zählt. Wenn sie strahlend in den ausgebuchten Saal einzieht, wird sie mit tosendem Applaus empfangen. Ein Fan ruft ihr zu: „Sie haben mein Leben verändert!“ Ein Großteil kennt die muntere Münchnerin aus dem Fernsehen und hat auch all ihre Bestseller (mit Titeln wie: „Greif nach den Sternen“, „Lebe wild und unersättlich“) verschlungen. Dennoch sind sie gekommen, um angesteckt zu werden

von dem Gute-Laune-Virus. Der Hype um ihre Person freut Asgodom, lässt sie aber nicht abheben. Sie gibt ihrem Publikum, was es benötigt: Mut, Zuversicht und Orientierung.

**In der Coach-Bundesliga** spielt auch Petra Bock. In ihrem Berliner Altbau-Büro empfängt sie Top-Führungskräfte, Unternehmer und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens. „In meinen ersten Berufsjahren habe ich Menschen aus allen vorstellbaren Berufen und auf den verschiedensten Hierarchie-Ebenen gecoacht. Das war wichtig, um eine breite Grundlage zu bekommen. Ich weiß, was Menschen in allen Phasen ihres Berufslebens bewegt“, so Bock.

Um Führungskräfte aus der Wirtschaft zu coachen reist die Berliner Astrid Posner durch ganz Deutschland. Überall trifft sie „interessante Persönlichkeiten“, denn die Chefs von heute seien längst keine „Ackermänner, keine statusverliebten Alphiatier“ mehr. Nur ein Viertel der Klienten – laut Deutschem Bundesverband Coaching – zahlt das Coaching aus eigener Tasche. Beim Coach um die Ecke kostet die Stunde zwischen 85 und 200 Euro. Bei den Top-Business-Coaches deutlich mehr. „Mein Honorarsatz ist vergleichbar mit dem eines sehr guten Anwalts“, gibt Petra Bock einen Einblick.

Beim Coachen vergehe die Zeit wie im Flug. „Exzellentes Coaching bedeutet ‚Flow‘ für beide Seiten. Und ich weiß jeden Moment, dass meine Arbeit sinnvoll ist.“ Es sei wunderbar, die Erfolge zu sehen. „Darüber hinaus kann man so gut verdienen wie in der Unternehmensberatung oder in den klassischen freien Berufen. Wenn das

kein Traum ist“, schwärmt die Managementberaterin, die selbst eine Wirtschaftskarriere absolviert hat. Nach dem gesundheitlichen Zusammenbruch entschied sie sich aber für den Ausstieg. Seitdem habe sie Sinn, Spaß und Erfüllung in den Mittelpunkt ihrer Arbeit gestellt. Petra Bock hat ihre Berufung gefunden und zeigt ihren Klienten, wie auch sie dies schaffen können.

Wer einen ganzen Tag bei ihr gebucht hat, mache dies, „weil er einen unabhängigen, wahrhaftigen und versierten Sparring-Partner auf Augenhöhe sucht“. Menschen suchen einen Coach auf, „weil sie jemanden treffen wollen, der keine persönlichen Interessen mit ihnen verbindet, sondern nur dazu da ist, sie mit guten Fragen, gezielten Impulsen und ehrlichem Feedback dabei zu unterstützen, voran zu kommen“, sagt Bock. „Wir alle sind heute mit hoher Komplexität konfrontiert, da ist ein Coach kein Luxus, sondern ein wichtiger Lotse durch den



**Gut aufgestellt** Sabine Asgodom ist eine gefragte Management-Trainerin. Mit den Holzfiguren stellt sie bei Bedarf Situationen in Unternehmen nach

Dschungel einer zunehmend schwer überschaubaren Innen- und Außenwelt.“

**So sieht es auch** Sabine Asgodom. Sie hat die Erfahrung gemacht: „Die meisten Menschen haben die Lösung für ihr Problem, ihren Wunsch, schon in etwa im Kopf. Eigentlich wüssten sie, was sie tun könnten.“ Manchmal sei ihnen das nicht bewusst, manchmal erscheine es ihnen zu einfach oder zu schwer. Und: Manchmal komme man erst im Dialog auf eine gute Idee. Einige bräuchten auch nur den „Stempel“ von jemandem, den sie für kompetent halten würden, sagt die Autorin.

**Den Führungskräften**, die zu Petra Bock kommen, gehe es häufig darum „ihre Karriere gezielt weiter zu entwickeln und dabei authentisch und in Balance zu bleiben“. Auch stünden oft neue Herausforderungen an, neue hierarchische Rollen, die man erst füllen müsse. „Je höher ein Klient auf der Karriereleiter steht, desto mehr geht es um eine Klärung, was in der Vielfalt der Themen strategisch wirklich wichtig ist. Je mehr Verantwortung ein Mensch trägt, desto größer wird die Komplexität. Hier braucht es stimmige Strategien. Konflikte besser zu bewältigen, ist auch ein wichtiges Thema“, so die Beraterin.

„Eine große Liebe zum Menschen“ hält Astrid Posner für eine Grundvoraussetzung, um in diesem Beruf erfolgreich zu sein. Ein Coach müsse strukturiert und vielseitig sein. Und er dürfe keine Berührungängste haben. Ein guter Coach verstehe es, sich in die Denksysteme der Ratsuchenden einzufühlen. Dann könne er helfen, aus gedanklichen Sackgassen heraus-

## EINE PERSPEKTIVE, EIN PLAN UND EINE POSITIVE AKTION

**Sabine Asgodom** propagiert eine „Methode des lösungsorientierten Kurzcoachings“. Diese eigne sich vor allem dafür, ganz klare Lösungswünsche blitzschnell umzusetzen. Sie ist überzeugt: Nach einem meistens nur zwei- bis vierstündigen Coaching finden ihre Klienten „ihren Traumjob“, meistern schwierige berufliche Krisen oder schaffen es, ein Unternehmen zu gründen.

**Das Wichtigste** dabei ist: eine Perspektive, ein Plan und eine positive Aktion – damit der Mensch ins Handeln kommen kann“, verrät

Asgodom in ihrem Buch „So coache ich“ (Kösel-Verlag, 17,99 Euro).

**Statt Coaching** zu einer Geheimwissenschaft weniger zu machen, sollten wir die hilfreiche Wirkung vielen Menschen zugutekommen lassen“, begründet Asgodom, weshalb sie Einblicke in ihre Coaching-Methode gewährt. „Ich habe den Wunsch, dass möglichst viele Menschen mit Coaching-Methoden vertraut werden. So dass sie sich gegenseitig helfen können. Ich glaube, dass die Erde dadurch „a better place“ werden

könnte. Weil Menschen dadurch aus ihrer Opferrolle herauskommen, ihre Unzufriedenheit abbauen und Verständnis für andere Menschen und ihre Handlungsweisen entwickeln können.“

**Es gehe nicht darum**, Ratschläge zu erteilen. Es gehe darum, den Horizont zu erweitern, Angebote zu machen, Alternativen aufzuzeigen, erläutert Asgodom. Zum Abschluss eines Coachings stellt sie gern die Termin-Frage: „Der Mensch, der sich auf keinen Termin einlässt, der spürt, dass es noch nicht das ist, was er wirklich will.“



### Gut im Geschäft

Petra Bock hat ihre Berufung gefunden. Sie berät auch Führungskräfte auf Vorstandsebene. Ihr Honorarsatz gleicht dem eines guten Anwaltes



## IMPRESSUM

Eine Veröffentlichung der Redaktion Sonderthemen für die WELT-Gruppe

**Redaktionsleitung:** Astrid Gmeinski-Walter, Klaus Ries (stv.)

**Redaktion:** Dr. Anke-Sophie Meyer (verantw.), Heike Kowitz, Marie-Thérèse Nercessian, Christina Petrick-Löhr

**Art Direction:** Walter Lendl

**Gesamtanzeigenleiter:** Stephan Madel

**Anzeigen:** Petra Mählmann-Radowitz

**Kontakt:** Tel. 030/58 58 90

Fax 030/58 58 91

Email: karriere@welt.de



**Spezielle Anzeigen veröffentlichen wir mit einem QR-Code** –

einem Link ins mobile Internet, der über die Kamera Ihres Mobiltelefons lesbar wird. Auf diesem Weg erhalten Sie weitere Informationen zur ausgeschriebenen Stelle.



## WEGE IN DEN JOB

**Die unterschiedlichsten** Beweggründe und Erfahrungen führen in den Coaching-Beruf, der selbst eine Vielzahl von Herangehensweisen bietet. Manche Menschen machen sich nach einer bereits erfolgreichen Karriere in ihren Fünfigern oder Sechzigern selbstständig, wenn sie schon alles erlebt haben und nun Wissen und Impulse weiter geben wollen“, sagt Petra Bock, Leiterin der Dr. Bock-Coaching-Akademie in Berlin. „Ich bilde immer häufiger Menschen aus, die nach ihrem „offiziellen“ Berufsleben noch lange nicht Schluss machen, sondern mit dem Coaching beginnen wollen.“

**Auch viele Jüngere**, zum Teil hochqualifizierte Hochschulabsolventen, wollen Coach werden. Aus meiner Sicht spricht nichts dagegen. Auch junge Menschen können lernen, sehr gut zu coachen. Und sie tun damit gleichzeitig eine Menge für ihre eigene Entwicklung“, so Bock.

**Um einheitliche Qualitätsstandards** sind die Coaching-Verbände bemüht. Ein seriöser Berater sollte mindestens eine sechsmonatige Ausbildung (mit einer Gesamtdauer von 150 Stunden) absolviert haben.



**Guter Mix** Astrid Posner ist Karrierecoach, Autorin und Schauspielerin

## BESSER ZUM THERAPEUTEN

**Wer mit einer** psychischen Erkrankung zu einem versierten Coach kommt, hat in der Regel schlechte Karten. Für eine echte Depression oder ein Trauma seien ihre therapeutischen Kollegen zuständig, sagt Astrid Posner.

**Der Mensch** ist mir bei der Arbeit am wichtigsten. Was ich als größte Niederlage empfinden würde, wäre es, dieser Verantwortung nicht gerecht werden zu können“, versichert sie. Für einen erfahrenen Coach seien die Grenzen bei der täglichen Arbeit klar zu erkennen, betont die Berlinerin. „Wenn ein Coach vorgibt, einem psychisch Erkrankten helfen zu können, dann empfinde ich das wie einen Verrat am Menschen.“

zukommen. „Das hat mit Kreativität zu tun, aber auch mit Mut und der Fähigkeit aus fest gefahrenen Denksystemen auszusteigen, querzudenken. Das kann man nur begrenzt lernen“, sagt die Kommunikationswissenschaftlerin Posner, die auch ausgebildete Tänzerin und Schauspielerin ist. Das reine Verstehen eines Problems reiche beim Coachen nicht aus. Wichtig sei „das intuitive Erspüren von Themen, mit denen sich Menschen gerade befassen“.

Bock ist der Auffassung, dass ein Coach die Fähigkeit braucht, „flexibel mit den unterschiedlichsten Menschen in Resonanz zu gehen. Ein starkes persönliches Standing, die Fähigkeit, strategisch zu denken, hohe Wahrnehmungsfähigkeit, eine gute Ausbildung und Flexibilität im Umgang mit Menschen.“

**Meist ist nur eine** „Kurzzeitbegleitung“ nötig. Viele Themen seien nach einer Session tatsächlich gelöst, sagt Bock. „Je mehr Erfahrung ein Coach hat, desto gezielter können die Interventionen erfolgen. Ein Einzeltermin, in dem das Thema geklärt wird, ist durchaus möglich, aber nicht unbedingt die Regel.“ Es gebe Themen, gerade im Bereich der persönlichen Entwicklung, da sollte sich ein Klient Zeit für eine Entwicklung nehmen. Ähnliches gilt für ein hohes Komplexitätslevel. „Führungskräfte auf Vorstandsebene begleite ich in der Regel über ein Jahr in sechs- bis achtwöchigen Intervallen. Da geht es um sehr anspruchsvolle Entwicklungsdimensionen“, so Bock.

Astrid Posner ist meistens „über einen längeren Zeitraum“ an der Seite ihrer Klienten. Wenngleich es auch Coachees gebe, deren Anliegen in ein bis drei Terminen geklärt werden kann. „Sensocoaching“ nennt sie ihr Verfahren, mit dem sie

anderen hilft, Handlungsspielräume zu erkennen.

Während andere Schauspielerinnen mit 38 Jahren die Frage quält, ob sie in drei Jahren noch ausreichend Rollenangebote erhalten, kennt Posner keine „Löcher zwischen den Produktionen“. Sie sei permanent am Arbeiten.

Im Gegenteil: „Ich muss mich fragen, wie kann ich vernünftig Haushalten, welche Projekte nehme ich an. Welche muss ich aus Zeitgründen ablehnen.“ Zugesagt hat sie bei der ZDF-Serie „Der Staatsanwalt“. Hier spielt sie aktuell die Pathologin Dr. Judith Engel.

**Zudem hält sie** Seminare mit Titeln wie „Life ist great statt Life is hard: Mehr Energie und pure Lebensfreude“. Die Referentin jedenfalls hat so unglaublich viel Power, dass sie auch noch an ihrem ersten Buch schreiben kann, das im Frühjahr veröffentlicht werden soll.

„Ich habe die Schauspielerei und das Coachen nie als konkurrierende Dinge begriffen.“ Diese Vielseitigkeit beflügelte sie. „Der Perspektivwechsel ist erfrischend. Das gibt Energie. Die Arbeit als Coach empfinde ich als unglaublich Sinn stiftend.“ Seit zwölf Jahren übt Posner beide Tätigkeiten aus. Wie ein Puzzle habe alles ineinander ge-griffen. „Ich drehe viel. Ich coache, ich gebe Seminare, ich halte Vorträge.“

„100 Prozent Leben“ verspricht Petra Bock den Seminarteilnehmern, die sie für eine Woche in die Toskana begleiten. Täglich sechs Stunden Coaching. Am Abend ein Menü bei Kaminfeuer. „Es ist ein großes Privileg, in einer so schönen Umgebung mit Menschen an deren Lebensqualität zu arbeiten“, sagt die erfolgreiche Umsteigerin. „Ich habe immer davon geträumt, so zu arbeiten.“

