

## INTERVIEW

# COACHING – IST DAS AUCH ETWAS FÜR MICH?

Coaching ist heute in aller Munde und hat längst Einzug in den privaten Bereich gehalten. Wir sprachen mit Anne Heintze, die seit vielen Jahren als Coach tätig ist.

**F**rau Heintze, Sie begleiten Menschen, die vor neuen Lebensabschnitten oder -situationen stehen oder noch gar nicht wissen, ob und wie sie ihr Leben neu ausrichten sollen. Wie können Sie hier als Außenstehende möglichst präzise den richtigen Ansatz finden?

Meine Klienten finden ihren ganz persönlichen, passenden Weg beispielsweise durch die eigene Biographiearbeit, indem sie Gutes und Bewährtes sowie Störendes und Hinderliches identifizieren. Dann geht es darum herauszufinden, wie sie das eine vermehren und das andere verhindern können.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Spaßfaktor: Was macht dem Menschen besonders viel Spaß, Lust und Freude? Bei all dem wird er deutlich besser sein – egal ob im beruflichen oder privaten Leben – als bei Aufgaben, die er als ungeliebt empfindet. All das finden wir gemeinsam heraus. Meine Aufgabe ist das kritische, lockende und liebevolle Fragen und das Aufzeigen verschiedener unterschiedlicher Lösungsmöglichkeiten.

Häufig mischen sich ja private und berufliche Probleme sowie Defizite in der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Wie kann man das auseinanderhalten – oder ist das gar nicht nötig?

Entwicklungsdefizite in der eigenen Persönlichkeit ... Die Frage gefällt mir so nicht, denn ich denke nicht in Kategorien wie Defiziten, Mängeln oder Fehlern. Ich suche und finde mit meinen Klienten gemeinsam die noch nicht voll ausgelebten Potenziale, die erfüllbaren Sehnsüchte, die lustvollen Entfaltungsmöglichkeiten. Aber ich verstehe schon, worauf Sie hinauswollen.

Bei vielen Persönlichkeitsfragen ist es nicht nötig, zwischen Berufs- und Privatleben zu trennen, denn jeder ist immer ein vollständiger Mensch und hängt

nicht Teile seiner Persönlichkeit morgens im Büro an den Garderobenhaken, um diesen dann abends wieder mit nach Hause zu nehmen.

**Kommen Ihre Klienten denn mehr mit beruflichen oder mehr mit privaten Anliegen zu Ihnen?**

Eines ist mir in 21 Jahren Beratungstätigkeit ganz deutlich geworden: Das, was uns am meisten bewegt, uns beflügeln oder deprimieren kann, sind unsere Beziehungen. Wenn wir mal ganz ehrlich sind, beschäftigen uns Mann-Frau-Themen besonders intensiv: Liebe, Partnerschaft, Sexualität, Krisen, Wachstum und Loslassen. Nichts belebt mehr als eine erfüllte, liebevolle Partnerschaft. Zu Ihrer Frage: Selbst wenn Menschen zunächst wegen beruflicher Anliegen kommen, geschieht es oft, dass wir auch persönliche Themen bearbeiten. Die Grenzen sind fließend.

**Selbst, wenn man merkt, dass man auf der Stelle tritt, fällt es einem häufig sehr schwer, die richtigen Ziele zu formulieren. Wie helfen Sie bei der Priorisierung?**

Das Lustprinzip suchen und finden ist ein hilfreiches Tool. Natürlich ist es wichtig, dabei den Blick für die Realität nicht zu verlieren, aber zunächst ermutige ich immer zum Groß- und Weitdenken. Die Anpassung an das Machbare erfolgt dann mit sehr praxisbezogenen Aufgaben und Methoden.

**Wie darf ich mir den Ablauf eines Coachings vorstellen?**

Zunächst vereinbart die Klientin per E-Mail oder Telefon ein kostenloses telefonisches Vorgespräch. Dieses Gratis-Gespräch ermöglicht ein Kennenlernen und die Klärung, ob Vertrauen zwischen dem Klienten und mir entstehen kann, ob Sympathie spürbar ist und ob wir zusammenpassen. Dann folgt der Startworkshop.

Dieser beinhaltet: Bestandsaufnahme, Umfeldanalyse, Potenzialanalyse, Zielfindung, Umsetzungsstrategie und Maßnahmenkatalog etc. Erst danach wissen wir, wie es weitergehen kann mit dem Coaching und weitere Termine folgen ganz nach Bedarf.

**Wie unterscheidet sich Ihre Beratungsleistung von der eines Psychologen?**

Der entscheidende Unterschied zwischen Coaching und Psychotherapie ist, dass Coaching sich an „Gesunde“ richtet, die ihre Probleme zwar eigentlich alleine lösen könnten, dies aber mithilfe einer professionellen Beratung effektiver und zielgerichteter angehen wollen. Psychische Erkrankungen sind nicht das Tätigkeitsfeld eines Coaches. Wenn ich

Genau das ist es, was für mich die Faszination des Coachings ausmacht: schnelle, kurzfristige Intervention mit dem klaren Fokus auf das Machbare und mit einem liebevollen Blick in die spannende Zukunft.

**Wer sollte ein Coaching in Erwägung ziehen? Wie erkennt man selbst, dass man sich ohne Hilfe eines Experten weiterhin im Kreis drehen wird?**

Jeder Mensch, der sich entweder im Kreise bewegt oder in einer Sackgasse steckt oder eine große Vision realisieren möchte oder eine Bestandsaufnahme seines Lebens machen möchte, wird mit einem guten Coach schneller Lösungen finden als allein oder durch Gespräche mit Familie und Freunden. Coaches sind Profis.



© Foto: Sabine Antonius, www.photography-sabine-antoni.us.de

erkenne, dass eine therapeutische Maßnahme angebracht ist, verweise ich auf entsprechende Therapiemaßnahmen und -einrichtungen.

**Wie sind Sie zu diesem Beruf gekommen? Was macht Ihre Tätigkeit aus?**

Meine beratende Tätigkeit begann 1988, nach einer Ausbildung als Gesprächstherapeutin. Später absolvierte ich eine Ausbildung zur (Voll-)Heilpraktikerin, da ich viele krebskranke Patienten hatte und wissen wollte, was in ihren Körpern wirksam ist. Eine Ausbildung zur Sterbebegleiterin in Zürich schloss sich an und ich arbeitete einige Zeit mit sterbenden, krebskranken jungen Frauen im Bereich Psychosomatik mit Gesprächstherapie (nach C. Rogers) und mit klassischen, alternativen Heilmethoden.

1997 wandte ich mich dem Coaching zu. Ich liebe den zukunfts- und lösungsorientierten Denkansatz. Ich suche gern schnelle und tragfähige Lösungen, denn ich bin ungeduldig und das lange Rückwärtsschauen in der Psychotherapie passt nicht zu meinem persönlichen Tempo.

„Das, was uns am meisten bewegt, uns beflügeln oder deprimieren kann, sind unsere Beziehungen. Wenn wir mal ganz ehrlich sind, beschäftigen uns Mann-Frau-Themen besonders intensiv ...“

Ich mache bei meinem Auto auch nicht selbst die Inspektion, führe selbst die jährliche Gesundheitsuntersuchung durch oder versuche meinen Computer zur Bestleistung zu bewegen. Dafür wende ich mich auch an Profis.

**Sie bieten auch ein spezielles Coaching für Frauen an. Was ist bei Frauen anders?**

Frauen haben nach wie vor mit anderen Belastungen zu kämpfen als Männer. Sie erhalten weniger Geld für gleiche Leistung und haben ein anderes Verhältnis zu Macht und Aggression im Job. Zudem kommt, dass wir (ich nehme mich da nicht aus) auch zu oft noch zu „netten Mädchen“ erzogen wurden, denen es schwerfällt, sich abzugrenzen, „Nein“ zu sagen, zu begehren und aufzubegehren.

**Was sind typische Aufgabenstellungen bei Frauen in Führungspositionen?**

Nehmen wir ein konkretes Beispiel. Es werden in einem Team neue Aufgaben verteilt. Wo ein Mann sich auf die

Brust trommelt und laut „Ich kann und mach das“ ruft, fragt eine Frau sich erst mal still, ob sie vielleicht erst noch weitere Qualifikationen braucht, ob sich das mit ihrer Familie vereinbaren lässt oder ob sie im Team dadurch vielleicht gemobbt wird. Hinzu kommt, dass Männernetzwerke, vor allem innerhalb eines Unternehmens, oft sehr viel belastbarer sind als Frauenbündnisse. Da muss ich meinem eigenen Geschlecht eine unbeliebte Referenz ausstellen: Neid, Missgunst und mangelnde Kooperation unter Frauen sind noch weit verbreitet. Da gibt's noch viel zu tun.

### Woraus beziehen Sie selbst Ihre Kraft? Was ist das Geheimnis von Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Erfolg?

Zwei sehr unterschiedliche Fragen. Kraft beziehe ich aus meinen Wurzeln (in der Familie), der Natur, meinem Glauben in die Weisheit des Universums und vor allem aus meinen Vorbildern, die mir ein richtig, richtig schönes Frausein vorgelebt haben. Ich wurzle stark im christlichen und buddhistischen Weltbild und es macht mir viel Freude, für etwas Höheres zu leben als nur für mich selbst. Ein Erfolgsgeheimnis habe ich nicht. Ich versuche vor allem, mir selbst immer treu zu bleiben.

### Lehnen Sie auch manchmal Aufträge ab oder finden Sie prinzipiell für jedes Problem eine Hilfestellung?

Ja, ich lehne auch Aufträge ab. Zwei Beispiele hierzu. In einem Jahr, als ich Fehlgeburten hatte, konnte ich eine Frau zum Thema Schwangerschaftsabbruch nicht begleiten. Oder Menschen, die erkennbar wenig Motivation und ein niedriges Energielevel haben, die passen einfach nicht zu mir.

### Wie wichtig ist es, dass sich Coach und Klient persönlich sympathisch sind?

Extrem wichtig! Eine Zusammenarbeit macht mit großer Sympathie viel mehr Spaß und ist sehr effektiv. Mit einigen meiner früheren Klienten entwickelten sich später langjährige gute Freundschaften auf persönlicher Ebene.

### Werden Sie häufiger von Firmen oder von Privatpersonen beauftragt?

Häufiger von Privatpersonen. Ca. 80 %.

### Wie praxistauglich sind erarbeitete Lösungsansätze? Oft will man ja etwas verändern, scheut aber die Konsequenzen, wie z. B. Trennung, Ortswechsel etc.

Ich arbeite ausschließlich praxisorientiert, für rein akademische oder theoretische Gespräche empfehle ich Philosophen. – Eine Veränderung kann nicht geschehen, wenn man nicht auch bereit ist, einen Preis dafür zu

## Anne Heintze

Anne Heintze begleitet und fördert seit Jahren nicht nur gestandene Manager, sondern auch junge Talente, die ihr Potenzial leben wollen. Insbesondere die Förderung von Frauen und Familien, Hochbegabung und Hochsensibilität liegt ihr am Herzen.



Kontakt:  
Anne Heintze, Bahnstr. 50,  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Tel. 06105-40 848 27  
ah@anneheintze.com

bezahlen. Es ist wichtig, sich klar zu werden, dass keine Entscheidung auch eine Entscheidung ist. Für beides zahlen wir einen Preis.

### Können Sie auch isoliert bei einer kurzfristig anstehenden Entscheidung helfen?

Ja. Ein Coaching muss nicht über eine lange Zeit stattfinden. Manchmal reichen 1–2 Sitzungen, um zur Klärung zu kommen.

### Wie lange dauert so ein Coaching normalerweise? Kann man jederzeit aus der Beratung aussteigen oder wird eine feste Anzahl von Stunden erarbeitet?

Es gibt kein „normalerweise“, aber einen Erfahrungswert: Je tiefgreifender eine Fragestellung ist, je weitreichender Entscheidungen, je nachhaltiger eine Entwicklung ist oder sein soll, umso länger dauert es. Sehr selten nur länger als ein Jahr.

### Können Sie uns ein paar Beispiele von erfolgreichen Coachings geben? Was war die Aufgabenstellung und wie hat sich die Person anschließend weiterentwickelt?

Eine 30-jährige Frau war durch Mobbing im Unternehmen in eine klassische Burnout-Situation gekommen. Neben einer therapeutischen Behandlung nach sie ein Coaching in Anspruch, da sie sich selbstständig machen wollte. Heute ist sie erfolgreiche Agenturleiterin und voller Lebensenergie. Ein anderer, schüchterner Klient hatte Probleme mit dem lockeren Sprechen vor fremden Menschen bei Seminaren oder Messen. Wir führten ein Small-Talk-Coaching durch, an das sich ein Kommunikationstraining anschloss. Heute ist dieser Mensch eine erfolgreiche Führungskraft in einem mittelständischen Unternehmen.

Frau Heintze, vielen Dank für das interessante Gespräch. ■