

# **Kluge Gedanken auf meinem Weg zur Coachin**

Von Ruth Kluge

Abschlussarbeit im Rahmen der Systemischen Coaching Ausbildung

INKONSTELLATION GmbH, Zülpicher Straße 357, D-50935 Köln

Themenbereich: Persönlichkeitsentwicklung

## **Inhaltsverzeichnis**

**Einleitung — Zwischen Zweifel und Neugier**

**Teil 1: Erfahrungen – Vom interkulturellen Training zur Coachingausbildung**

**Teil 2: Herausforderungen – Coaching mit ADHS und Depression**

**Teil 3: Haltung und Werkzeugkasten**

**Teil 4: Themen, die mich im Coaching bewegen**

**Teil 5: Fazit – Menschlichkeit als Methode**

## Einleitung – Zwischen Zweifel und Neugier

Coaching war für mich keine Liebe auf den ersten Blick. Ich bin schon einige Male in meinem Leben gecoacht worden: formell und informell, professionell und privat, in Seminarräumen, auf Spaziergängen, von fremden Coaches und von besten Freundinnen. Ich mag den Ansatz, ich liebe die Methoden. Und doch hatte ich lange Zeit ein schales Gefühl, wenn ich versucht habe, Coachingerfolge bei mir selbst zu messen. Denn Coaching hat mich oft nicht wirklich erfasst. Es blieb immer eine Momentaufnahme, ein Impuls, der schnell verblasste. Dennoch habe ich mich für eine Coaching Ausbildung entschieden. Warum? Das versuche ich in dieser Arbeit aufzuarbeiten.

Diese Arbeit ist kein wissenschaftlicher Aufsatz. Sie ist eine persönliche Auseinandersetzung mit meiner Geschichte als Begleiterin von Lernprozessen, mit meinen eigenen Grenzen als Klientin, mit der Haltung, die für mich Coaching ausmacht — und mit dem Anspruch, Coaching zugänglicher und politisch sensibler zu denken. Ich schreibe aus eigener Erfahrung, reflektiert, offen und in der Überzeugung, dass meine Biografie die wichtigste Ressource für meine Arbeit als Coachin ist.

## Teil 1: Erfahrungen – Vom interkulturellen Training zur Coachingausbildung

Methoden begleiten mich schon seit ich im Juni 2007 das erste Mal an einem Vorbereitungsworkshop für eine interkulturelle Begegnung teilgenommen habe. Wenig hat mich mehr geprägt als meine ersten Erfahrungen in einem sozialen Verband und mein anschließendes Ehrenamt. In einem sogenannten *Workcamp* reiste ich mit einer Gruppe nach Fiji, wo wir vier Wochen in einem abgeschiedenen Dorf auf einer kleinen Insel verbrachten, um die dortige Kultur kennenzulernen.

Die Erinnerungen an diese Zeit begleiten mich bis heute und ich wurde kurz nach dem Aufenthalt bei Kolping ehrenamtlich tätig und als Gruppenleiterin und Trainerin für interkulturelles und globales Lernen ausgebildet. Mehrfach im Jahr besuchte und leitete ich Wochenendseminare und Workshops und reiste mit Gruppen in die Welt. Alles hatte das Ziel, junge Erwachsene zu einem globalen, offenen Blick auf die Welt zu leiten. Durch erfahrungsbasiertes Lernen und auch coachen, führen diese Projekte junge Menschen hinaus in die Welt. Interaktive interkulturelle Trainings gehörten hier ebenso dazu, wie die kritische Auseinandersetzung mit entwicklungspolitischen Themen, Anti-Rassismus-Trainings, Nachhaltigkeit oder (erlebnis-) pädagogische Methoden zur Kooperation und zum Teambuilding.

Über die Jahre meines Engagements habe ich viele AHA- oder Klick-Momente begleiten dürfen. Dies geschah in Methoden in Seminarräumen in Deutschland, mit denen wir die Ungleichheit in

der Welt sichtbar machten, ebenso, wie auf stundenlangen Busfahrten durch Kenia oder beim Spielen mit Kindern in einem Schulprojekt auf den Philippinen. Früher oder später hatten alle meine Teilnehmenden irgendeine Form von Erkenntnis. Dass die Welt auch aus anderer Perspektive betrachtet werden kann. Dass Dinge woanders eben anders sind. Ich weiß nicht, wie meine Gruppenmitglieder dies für ihr Leben genutzt haben, was sie mit ihren Erkenntnissen machen. Das ist nicht mein Einflussbereich und soll es auch nicht sein. Ich weiß aber, dass ich Anstöße geben konnte. Ich weiß, dass ich inspiriert habe. Ich weiß, dass ich Einfluss genommen habe, durch die Art, wie ich bin, wie ich die Welt sehe. Ich weiß, dass ich gelehrt und dabei Freude gebracht habe und Verbindungen zwischen Menschen aufgebaut stärken konnte – rund um unsere schöne Welt.

Zehn internationale Projekte und unzählige Seminare und Workshops später weiß ich, dass mich als Mensch nichts mehr geprägt hat als dieses Ehrenamt und die damit einhergehenden Lernerfahrungen. Nicht mein Studium, kein einziger meiner Jobs, keine Freundschaft, keine Beziehung hat größeren Einfluss auf mich als Mensch gehabt. Durch die Projekte der Kolping Jugendgemeinschaftsdiensten (JGD) erlebte ich, was es heißt, Lernerlebnisse als Gemeinschaftsprojekt zu gestalten und langfristig die Welt mit anderen Augen zu sehen.

Deswegen bin ich ein Fan von persönlicher Entwicklung und einem offenen, unvoreingenommenen Blick auf die Welt. Ich lernte und lehrte immer wieder: Zuerst wird nur beobachtet. Wir nehmen wahr, wie unser Gehirn versucht, Neues in Schubladen zu stecken und wir versuchen trotzdem nicht zu urteilen. Denn Kulturen sind wie andere Sprachen. Nur wenn man sie ein bisschen kennenlernt, kann man verstehen, was da eigentlich passiert. Und erst wenn man die eigene „Kulturbrille“ wahrnehmen kann, verstehen kann, wie sie das eigene Weltbild prägt, dann kann der Perspektivwechsel kommen, dann wird das Verständnis größer und die Empathie wächst. Im ersten Coachingmodul ist mir bewusst geworden, dass ich viel vom Coaching-Ansatz schon immer gelehrt habe. Allerdings auf Kulturen und Gesellschaften bezogen, eine Ebene weiter außen.

Ich bin ein Fan von erfahrungsbasiertem Lernen geworden. Das bedeutet für mich: nicht nur Informationen vermitteln, sondern Lernräume schaffen, in denen die Person sich selbst entdeckt. Auch in Krisen, in Unsicherheiten, in fremden Umgebungen voller Stress, wo persönliche Grenzen und gelernte Regeln nicht so greifen, wie zuhause. Wo teilweise auf eine etwas härtere Tour gelernt wird, dass außerhalb der Komfortzone eine große Lernzone liegt, bevor die Panikzone erreicht ist.

*„Not until we are lost, do we begin to understand ourselves“*

Diesen Spruch habe ich erst verstanden, als ich mich das erste Mal wirklich „lost“ gefühlt habe. Er hat mich danach lange begleitet und ich konnte vielen meiner Teilnehmenden durch (Sinn-) Krisen helfen, wenn wir gemeinsam analysiert haben, was da grade in ihnen vorgeht. Ich glaube, ich war schon lange Coachin, bevor ich überhaupt wusste, was Coaching ist. Die

Jahre bei Kolping und die vielen Workshops, vor allem erlebnispädagogischer Natur, haben mir gezeigt: Lernen bleibt, wenn es im Körper verankert ist, wenn alle Sinne, Austausch mit Menschen und persönliche Herausforderungen beteiligt sind.

Mein beruflicher Weg war jedoch ganz anders geprägt. Obwohl ich tief in der Materie der interkulturellen Begegnungen und Freiwilligendienste steckte, wollte ich mein Hobby nicht monetarisieren. Wollte, dass dies meine Leidenschaft bleibt, ohne die Verantwortung, damit meinen Lebensunterhalt zu bestreiten. Dass ich eine Weiterentwicklung in diesem Bereich nicht früher angestrebt habe, hat mich beruflich in einige Sackgassen geführt.

Im Versuch, die Welt ein Stückchen besser zu machen, habe ich nach einigen beruflichen Irrwegen begonnen, in NGOs zu arbeiten. Ich wurde Referentin für Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising, spezialisierte mich auf Unternehmenskooperationen und lernte eine Vielzahl von Verbänden, Organisationen, engagierten Menschen, Corporate Bubbles und CSR-Abteilungen kennen. Ich engagierte mich außerdem parteipolitisch und blieb meinem Ehrenamt treu, bis ich krank wurde.

Heute weiß ich, dass ich damals einen Burnout hatte. Mein Drang, die Welt zu einem besseren Ort zu machen, Menschen zu Erkenntnissen und Verhaltensänderungen zu führen, sie zu motivieren und zu begeistern, hatte einen hohen Preis. Meine Ansprüche an mich selbst wuchsen ins Unermessliche und ich ging daran kaputt. Körperlich und psychisch. Als dann Corona kam, wagte ich den Schritt ins Unbekannte und bewarb mich auf einen Job in einem Biomarkt. Ich wollte einfach nur arbeiten, in klarer Struktur, mit meinem Körper und mit Menschen, weg vom Schreibtisch und Bildschirm.

Diese Zeit ist ein symbolischer Einschnitt in meinem Leben gewesen. Ich habe mich nach 15 Jahren Beziehung von meinem Ehemann, meinem Zuhause und meinen Katzen getrennt, ich war in einer psychiatrischen Klinik während Corona ausbrach, lebte erst in einer WG, dann das erste Mal alleine und etablierte mir – inspiriert vom Arbeitsrhythmus des Einzelhandels – menschenfreie Sonntage. Ich wusste damals nicht, was ich mir genau erhoffte von diesem Konzept. Doch es war wirksam. Ich kam mit mir selbst in Kontakt, lernte mich besser kennen, lernte mich selbst zu lieben. Und lernte, dass es mir egal ist, was ich beruflich mache, solange ich dabei täglich *face-to-face* mit Menschen arbeiten kann.

Mein Bruder hatte in seinem Studium der Wirtschaftspsychologie das erste Mal Kontakt mit Coaching. Sein Input hat mir nicht nur einmal geholfen, den richtigen Weg für mich einzuschlagen. Seine Worte, dass Coaching für mich das Richtige ist, hallen bis heute in mir nach. Mein Wunsch nach Selbstständigkeit war schon oft da. Kreative Ideen für Workshops, Aktionen, Begegnungsprojekte und globalgesellschaftlicher Bildung kamen und kommen mir immer wieder. Das Bedürfnis, damit meinen Lebensunterhalt zu bestreiten, wurde größer und größer. Irgendwann wurde es zu groß für den Biomarkt. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich dort auch schon mehrfach meine körperliche und emotionale Belastungsgrenze überschritten. Ich

beschloss, den nächsten Schritt zu wagen und startete einen Job als Beraterin in einer Kreativagentur für Fundraising. Hier merkte ich, wie meine Talente im Umgang mit Menschen und auch mein Gespür für Verkauf und Vertrieb meine größte Stärke waren. Die Erfahrung mit verschiedenen Teams und der positive Ersteindruck, den ich bei Menschen hinterlasse, war meine wichtigste Ressource in dieser Tätigkeit. Die Kehrseite war der Rest des Jobs. Das Arbeiten am Bildschirm hinterließ schnell Spuren an mir und meinem Körper. Im Bioladen, ständiger Stimulation ausgesetzt, waren Körper und Geist auf andere Weise gefragt. Was mir fehlte, war mein Gehirn kreativ zu fordern. In der Agentur konnte ich dies ausgleichen. Doch es fehlte etwas. Die Bewegung, die Kundschaft. Schon wieder wollte ich mich weiterentwickeln. Und mit meiner betriebsbedingten Entlassung wurde ich ins kalte Wasser gestoßen.

Es dauerte nicht lange, bis ich beschlossen hatte, dass ich in keinen der Jobs zurückwollte, die mich schonmal ausgebrannt haben. Der nächste Schritt wurde schnell klar: Ich will was aus mir und meinen Fähigkeiten machen. Ich will das, was mich ausmacht, beruflich machen. Ich will ich sein können. Ich will weitergeben können, was ich gelernt habe. In all seiner Vielfalt. Als Lehrerin, Trainerin, Coachin, Frau.

Darum mache ich das hier. Weil ich endlich *ich* sein möchte. Dabei gehen mir die Regeln des Kapitalismus sehr gegen den Strich. Immer wieder hat man mir auf dem Arbeitsmarkt gezeigt, dass ich nicht gut genug bin. Nicht gut genug, um anständig bezahlt zu werden. Nicht gut genug, weil mir Ausbildungen und handfeste, fachliche Qualifikationen fehlen. Nicht gut genug, weil ich keine Expertin, keine Fachidiotin auf irgendeinem Gebiet bin, sondern einfach nur gut im Umgang mit Menschen. Dass ich schon jahrelange Erfahrung im Leiten von Seminaren hatte, wurde oft nicht ernst genommen, weil mein Wissensschatz aus einem Ehrenamt erwachsen ist und nicht an der Uni. Ich habe mich immer wieder ausnutzen, ausbrennen, unterbezahlen lassen. Ich wurde nicht ernstgenommen. Und das wollte ich nun ändern.

Es war Vollmond und ich konnte nicht schlafen, als ich im Januar 2025 in Hoima, Uganda in meinem Bett lag und das erste Mal nach Coaching-Ausbildungen googelte. Ich war dort für ein Seminar zur Begleitung von 6 weltwärts-Freiwilligen. Zusammen gestalteten wir ihr Zwischenseminar während ihres Freiwilligen Sozialen Jahres. Mit vielfältigen Methoden machten wir gemeinsam ihre Lernerfahrung greifbar. Verarbeiteten den Frust, der mit dem Leben in einer anderen Kultur einhergehen kann, betrachteten die persönliche Reise, spielten Spiele, tanzten, lachten und schmiedeten Pläne für die verbleibenden Monate in ihren Projekten. Das Feedback, das ich bekam, war wundervoll. Alle betonten, wie wertvoll besonders die persönlichen Gespräche mit mir für sie waren. Einige der Teilnehmenden kannten mich bereits von ihren Bewerbungs- und Vorbereitungsseminaren. Sie begleitete ich über ein ganzes, prägendes Jahr ihres Lebens.

Als ich unter meinem Moskitonetz die Suchergebnisse für Coaching-Ausbildungen auf meinem

Handybildschirm las, fing ich an zu weinen. Ich sah die Preise und wusste, dass ich mir das nicht leisten kann. Ohne Ersparnisse aufgrund jahrelanger Bezahlung knapp über Mindestlohn, schien der Traum plötzlich unerreichbar.

Doch der Weg war mir klar. Ich will und brauche diese Qualifikation, um mich weiterzuentwickeln. Also lieh ich mir das Geld bei meiner Familie und meldete mich nach einiger Recherche bei InKonstellation an. Das Ziel: Endlich für das, was ich gut kann, gesehen, anerkannt und entsprechend bezahlt werden, eine Qualifikation für eine Teilselbstständigkeit, in der ich mich verwirklichen kann, während ich mit einem anderen Standbein einen angestellten Job mache, der mir meine Existenz und den täglichen Kontakt mit Menschen sichert.

Dieses andere Standbein sucht noch nach seinem Anker. Die Suche aus der Arbeitslosigkeit gestaltet sich schwierig. Oft bin ich unterqualifiziert für die Anforderungen der Jobs, auf die ich mich bewerbe. Noch öfter aber bin ich überqualifiziert.

Es ist kein schönes Gefühl, wenn man spürt, dass andere auf dich hinabblicken aufgrund des Jobs, den du machst. Im Bioladen begegnete mir sehr viel Mitleid von Menschen, die mich zum Beispiel aus dem Studium oder von vorherigen Jobs kannten. Ich habe nach außen darüber gelacht und nach innen wurde ich wütend. Unserer Gesellschaft fehlt immer noch an vielen Stellen der nötige Respekt für alle ihre Arbeiterinnen. Ich sehe den gesellschaftlichen und persönlichen Mehrwert dieser Arbeit, die Erfüllung, die sie bieten kann. Ich bin entsetzt aufgrund der Arbeitsbedingungen und Bezahlung. Trotzdem will ich gerne in Servicejobs arbeiten. Doch wenn ich mich zum Beispiel auf einen Job im Service eines Altenheims bewerbe, werde ich ausgemustert, weil ich überqualifiziert bin.

Wie schade ist es bitte, dass wir unsere Grenzen so hochziehen? Wie schade, dass wir Zugänge schwieriger machen anstatt durchlässiger. Wie schade, dass Menschen immer noch denken, sie wären besser als andere. Ich gebe noch nicht auf. Ich bin davon überzeugt, dass ich das Standbein finde, das ich brauche, um mir den Freiraum für eine Teilselbstständigkeit zu schaffen.

Auf meiner weiteren Suche nach Qualifikationen und Jobmöglichkeiten ergab sich einiges: Ich qualifizierte mich als Seminarleitung für einen weiteren Träger von Freiwilligendienste. Hier werden die Leitungen tatsächlich mit mehr als einer Ehrenamtspauschale honoriert. Ich arbeitete im Vertrieb des Good News Magazins mit. Ich nahm einen Schauspielkurs in Vorbereitung auf eine museumspädagogische Tätigkeit. Und ich begann den Prozess, systemische Coachin zu werden.

## Teil 2: Herausforderungen – Coaching mit ADHS und Depression

Bei meinem ersten Karrierecoaching war eine meiner ersten Aufgaben, Fremdwahrnehmungen über mich und meine Ressourcen und meine berufliche Perspektive zu sammeln. Ich kam mit dreizehn ausgefüllten Fragebögen zurück — aus allen Bereichen meines Lebens. Wir analysierten meine Stärken. Ich priorisierte meine Bedürfnisse und Ziele. Ich war bereit, mich einzulassen: auf Übungen, auf Skalen, auf Bewertungen. Und trotzdem blieb am Ende das Gefühl, dass etwas fehlte. Weder meine damalige Coachin noch ich wussten damals, dass ich ADHS habe. Und mir war auch nicht bewusst, dass ich unter Depressionen litt. Ich habe schon einen großen Teil meines Erwachsenenlebens mit rezidivierenden Depressionen zu kämpfen gehabt. Dass das, was da mit mir passiert, eine Krankheit ist, habe ich erst wirklich verstanden, als ich 2020 in einer psychiatrischen Klinik war. Dort wurde mir auch erstmals der Verdacht auf ADHS nahegelegt. Jahrelang lernte ich in Therapien und ärztlichen Behandlungen die menschliche Psyche kennen, besonders meine. Leider merke ich noch heute, dass die vielen Tools, die ich erlernt habe, mich nicht davor schützen, wieder tief zu fallen.

Dieses Jahr nahm ich erneut ein Karrierecoaching in Anspruch. Diesmal über die Agentur für Arbeit. Das Coaching erwischte mich in einer Phase großer Unsicherheit und Überforderung. Wir löschten über den gesamten Zeitraum nur Feuer. Ich habe retrospektiv die Vermutung, dass meine Coachin etwas überfordert mit mir war.

Mein Vertrauen in Coaching hat dadurch erneut einen harten Rückschlag erlitten. Kann das wirklich helfen? Kann das wirklich beim Lernen und Heilen und Wachsen helfen? Meiner Erfahrung entsprach das nicht. Denn Coaching arbeitet mit psychisch funktionalen Klientinnen, während Therapie Heilungsprozesse begleitet. Die Grenze verläuft dort, wo der Leidensdruck pathologisch wird oder Symptome die Selbststeuerung übersteigen. Als Klientin gehöre ich folglich nicht ins Coaching. Ich gehöre in die Therapie.

Meine Freundin Ilina ist die einzige Coachin, die mir jemals nachhaltig helfen konnte. Sie hat mich durch sehr intensive Zeiten begleitet und ich erinnere mich noch sehr genau an einen Abend auf meiner Couch, als sie mir in die Augen schaute und eindrücklich immer wieder wiederholte „Du bist gut so, wie du bist“. In diesem Moment habe ich es verstanden, habe ich es wirklich verstanden. Es war ein Aha-Moment, wie ich ihn im formellen Coaching nie hatte. Er hat mich geöffnet.

Heute weiß ich, dass sie immer wieder positives Reframing mit mir geübt hat, dass sie mit mir an meinen Glaubenssätzen gearbeitet hat, dass sie mir beigebracht hat, mich auf mich einzulassen, mich selbst zu feiern, wo ich es will und zu ändern, wie ich nicht sein will. Es ist spannend heute das, was sie intuitiv praktiziert, in wissenschaftlich basierten Methoden wiederzufinden.

Ähnliche Durchbrüche wie meinen durfte ich auch bei vielen Menschen erlebt, denen ich in den letzten Jahren begegnet bin. Auf Reisen beim Couchsurfen, auf dem Campingplatz eines Metal-Festivals, im Biomarkt oder bei Tinder. Menschen, mit denen ich in tiefe Gespräche eingestiegen bin. Gestandene Männer, starke Frauen, Introvertierte und Extrovertierte, neurospacy und neurotypische Personen jeden Alters sind vor mir in Tränen ausgebrochen. Sie weinten, weil sie sich öffnen konnten, weil sie sich verstanden fühlten und weil ich ihnen mitgeben konnte, was sie hören mussten, um ein bisschen zu heilen. Durch ehrliche Gespräche auf Augenhöhe, konnte ich etwas in ihnen bewegen. Ich rede offen über meine Erkrankungen und meine Struggles. Ich scheue mich nicht davor, verurteilt zu werden. Ich tanze sanft auf den Regeln unserer Gesellschaft. Das hat mir eine tolle Frau aus meiner Coaching-Gruppe mal gesagt.

Mein Leben mit Depressionen und ADHS lehrt mich Vieles über Grenzen. Mit wenigen Themen habe ich mich mehr auseinandergesetzt. Wie man diese erkennt, benennt, gewaltfrei kommuniziert. Klassische Coaching Methoden haben mir bei meinen wichtigsten Erkenntnissen selten geholfen. Es waren immer Erfahrungen, die ich durch mein jahrelanges Ehrenamt zu reflektieren und einzuordnen wusste. Dort hatte ich den Wert der Vor- und Nachbereitung von Lernerfahrungen erlernt. Ich bin meine eigene Begleiterin geworden auf der Lernkurve des Lebens.

In der Coaching-Ausbildung bezeichnete eine andere ganz tolle Frau meinen Coaching-Stil als „professionelle beste Freundin“. Und ich glaube, das beschreibt mich sehr gut. Und es beschreibt auch meine Schwierigkeiten mit dem Prozess, die Regeln des Coachings zu erlernen. Nichts Eigenes im Prozess einzugeben, liegt nicht in meiner Natur. Und meine Amygdala ist eine größere Diva als die von neurotypischen Personen. Impulskontrolle, grade bei mir als extrovertierte Sprechdenkerin, ist nicht meine Stärke. In der Ausbildung merkte ich aber auch noch mehr: Meine nicht rundum positiven Erfahrungen aus klassischen Coachings machen mich skeptisch und vorsichtig. Ich vermeide, mich selbst coachen zu lassen im Zuge der Ausbildung. Ich möchte niemanden überfordern, ich möchte nicht Testobjekt sein, weil meine Themen in eine Therapie gehören und nicht in Übungssettings.

Diese kritische Haltung zu dem, was Coaching ist und was nicht, hat mich durch die ganze bisherige Ausbildung begleitet. Meine Erfahrungen machen mich sensibel dafür, wo Coaching wirken kann — und wo nicht. An unserem Mentorenabend „Grenzen des Coachings“ wurde sehr deutlich, dass Coaching grundsätzlich mit psychisch funktionalen Personen arbeiten soll. Dazu gehöre ich nicht. Und doch ist der Grenzbereich fließend. Denn als wir die Methode „Inneres Team“ lernten, konnte ich Bilder, die sich in mir verfestigt hatten, wieder auflösen und neu sortieren. Denn die letzte Arbeit mit inneren Anteilen hatte meine Coachin im Frühjahr mit mir gemacht. Ich war zu dieser Zeit in psychisch sehr labilem Zustand. Einige der von mir beschriebenen Anteile begannen nach einiger Zeit bedrohlich zu wirken. Sie lauerten in jeder Ecke. Rückblickend war es unverantwortlich von meiner Coachin diese Übung mit mir zu machen. Und dann wieder war es gut, dass meine tolle Mitstreiterin diesen Fehler mit mir ausbügeln konnte. Momente wie diese geben mir Hoffnung, dass ich doch Vertrauen in die

Methodik des systemischen Coachings gewinnen kann.

Denn Coaching kann neben Therapie unterstützend wirken, aber es kann sie nicht ersetzen. Mein Anspruch als Coachin ist daher doppelt: empathisch und methodisch zu begleiten und gleichzeitig klar und verantwortungsbewusst zu vermitteln, dass die Methodik kein Allheilmittel ist – weder für neurospicy noch für neurotypische Gehirne.

## Teil 3: Haltung und Werkzeugkasten

Ich liebe Methoden. Ich liebe jedes Tool, das ich lerne mit allen kreativen Aspekten, Skalen, Lernimpulsen. Aus meiner Arbeit weiß ich: gute Methoden schaffen Zugänge, sie strukturieren Gespräche, erzeugen Perspektivwechsel und machen Erfolge sichtbar.

Und doch glaube ich, dass Haltung der entscheidende Faktor im Coaching ist. Es geht nicht nur darum, welche Interventionen man anwendet, sondern wie man sie anwendet. Und es beginnt beim ersten Kontakt zwischen Coachin und Coachee. Denn hier ist der erste Moment, in dem sich zeigt: Begegne ich dieser Person mit Offenheit, Neugier, Respekt, Herzlichkeit? Akzeptiere ich, dass der Mensch vor mir so ist, wie er ist? Erlaube ich meinem Gegenüber einfach sich selbst zu sein?

Die Haltung, die ich heute im Coaching lebe, habe ich in der interkulturellen Jugendarbeit gelernt: Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit zu sehen, ohne sie verändern zu wollen. Und begleitend und unterstützend und vor allem menschlich an ihrer Seite zu sein.

Ich erlaube mir deshalb besonders bei ersten Begegnungen genau so zu sein, wie ich bin und sein will. Ich fühle mich sicher mit den meisten Menschen. Oder ich überspiele die Unsicherheit, weil ich weiß, dass damit die Souveränität kommt: Wenn ich einfach so bin, wie ich bin, dann spüren meine Mitmenschen, dass auch sie so sein dürfen, wie sie wollen. Und nur dann habe ich einen Menschen vor mir, der im Coaching eventuell Erfolge erzielen wird. Denn es bringt nichts, die gesellschaftliche Maske zu coachen, die viele vor sich hertragen. Wenn wir nicht ehrlich zu uns selbst und anderen sind, wird die beste Intervention keine Entwicklung bringen.

Deswegen begeistern mich alle Methoden, die ins Fühlen bringen, die das Echte aus den Menschen herausholen. Und ich fühle mich bereit, diesen Erkenntnisprozess zu begleiten, zu stützen, aufzufangen und auch zu trösten. Weil ich ein intrinsisches Interesse an Menschen und ihrem Blick auf die Welt mitbringe, weil ich selbst weiß, wie hart der Prozess des „sich selbst Anguckens“ sein kann, weil ich trotzdem da bin und nicht vorschnell urteile. Deswegen denke ich, dass ich im richtigen Setting wirklichen Wandel herbeiführen kann. So wird meine Haltung zu meiner Stärke.

Als Coachin sollte man Menschen auf Augenhöhe begegnen. Ich unterrichte seit 15 Jahren, wie man Menschen und Kulturen auf Augenhöhe begegnet. Wie man sich auf Neues einlässt und erst beobachtet, ohne zu urteilen. Untermauert mit meinem breiten Wissen und Erfahrungsschatz über globale und innergesellschaftliche Ungerechtigkeiten. Über historische Entwicklung und über Weltpolitik. Über Nachhaltigkeit und Konzepte für das Leben auf unserem Planeten. Ich weigere mich, „inside the box“ zu denken. Das macht mich als Mensch aus und das prägt meine Haltung im Coaching.

Heute weiß ich: Meine Tools sind nur Instrumente. Meine Ausbildungszertifikate sinnlos, wenn man mich nicht dahinter sehen darf. Wenn ich Methoden mechanisch anwende, wirken sie nicht. Wenn ich dem Prozess und den Menschen mit ehrlicher, authentischer Offenheit begegne, entfaltet sich Potenzial. Nur aus sicherer Verbindung heraus lässt sich Neues ausprobieren. Ich habe erkannt: Es geht nicht darum, was ich mache, sondern wie ich es mache.

## Teil 4: Themen, die mich im Coaching bewegen

Mich haben viele Themen bewegt während meiner Coaching-Ausbildung. Wie bereits beschrieben, war es vor allem der persönliche Zwiespalt zwischen Zweifel und Begeisterung für den Coaching Ansatz. Doch auch viele andere Momente haben mich zum Nachdenken gebracht. Auf mich persönlich und meine eigene Weiterentwicklung bezogen, habe ich viel gelernt, habe viel selbst ausgetestet und geübt, mich selbst zu coachen und die Erkenntnisse zu nutzen. Und dann ist da noch **meine globale Perspektive**. Die, die mich immer wieder dazu anhält, einen Schritt (und vielleicht auch zwei, drei, vier weitere) zurückzutreten und den Stand der Dinge in unserer Welt mit ins Blickfeld aufzunehmen.

Wir sind soziale Tiere. Wir brauchen unsere Gruppe, wir brauchen Zugehörigkeit. Und diese Dynamiken im digitalen Zeitalter zu betrachten, ist spannend, erschreckend, augenöffnend. Die Relevanz davon, dass wir im Versuch, uns selbst zu verstehen, die Dynamiken und Entwicklungen in der Welt um uns herum mitbetrachten, wird meiner Meinung nach im Coaching noch sehr unterschätzt. Soziale Gefüge, Machtverhältnisse, historische Entwicklungen, politische Abhängigkeiten, religiöser Fanatismus, Privilegien und Abgehängte, Klimabedingungen und alle kulturellen Facetten dieser Welt stehen hinter den Auseinandersetzungen, die wir täglich in den Medien sehen. Wenn wir systemisches Coaching betrachten, so deckt dieses in der Arbeit mit Coachees meist nur deren unmittelbares Umfeld ab. Ich denke, dass Coaching auch einen positiven Effekt haben kann, wenn man noch weiter rauszoomt. Den Coachees hilft, die eigene Position in dieser Welt zu betrachten. Einmal die eigene Insel, nein, den eigenen Kontinent aus der Perspektive eines anderen genauer anzuschauen.

Denn mit fortschreitender Globalisierung und Digitalisierung werden die Probleme in unserer Welt sich immer weiter häufen. Wir sind verdammt viele Menschen auf diesem Planeten und wir haben verdammt viele Perspektiven, Erfahrungen, Meinungen und Bedürfnisse. Wir leben Geschichte. Wir sind das Resultat von Generationen von Konflikten und massiven Entwicklungen. Ständig sind wir schlechten Nachrichten ausgeliefert. Wir leben anders, als unsere Spezies es jemals getan hat und wir leiden, weil wir nicht in unserer Natur leben.

Was passiert, wenn wir diese gesamtgesellschaftliche Herausforderung nicht in unser Verständnis von uns selbst mit einbeziehen? Wie könnte es uns helfen, uns weiterbringen? Ich würde mir folgendes erhoffen: Wir werden sanfter. Wir verzeihen uns leichter. Wir urteilen nicht vorschnell. Wir bauen Mauern ab statt auf. Wir lernen wieder zu träumen, wie wir als Menschheit sein könnten, anstatt nur Feuer zu löschen und uns in unseren jeweiligen Bubbles zu radikalisieren. Ich habe tatsächlich Hoffnung. Und das Rauszoomen auf eine höhere Ebene wird auf irgendeine Art seinen Weg in meine persönliche Coaching-Methode finden.

Eines meiner Lieblingsthemen im letzten Jahr war das **Thema Fomo (Fear of missing out) und Fobo (Fear of better options)**. Eine meiner mannigfaltigen Ideen für meine Abschlussarbeit war auch dieses Thema. Ich würde gerne herausfinden, welche Methoden funktionieren könnten, um Menschen mit diesem Problem zu coachen.

Ich sehe Fomo und Fobo als direkte Auswirkung unseres Medienkonsums. Wir sind einer Welt ausgeliefert, die uns mit immer neuen Möglichkeiten und Angeboten bombardiert. Marketing ist alles. Immer mehr Unternehmen, Innovationen, Genussmittel, Beschäftigungen und auch Coaches buhlen um unsere Aufmerksamkeit und unser Geld. „*Nichts mehr verpassen*“ – „*Installiere unsere App*“ – „*Immer auf dem Laufenden bleiben*“

Und all diese Werbung wurde gemacht von Menschen, die sich intensiv mit der menschlichen Psyche auseinandersetzt haben. Die Macherinnen im Hintergrund wissen, wie sie uns beeinflussen können. Und vielen von uns geht es gut genug, dass wir viel konsumieren können, mehr Zugang zu Angeboten und Möglichkeiten haben als die Generationen vor uns. Unser Leben ist sehr anders und wir haben noch keine generationsübergreifende Erfahrung, auf die wir im Umgang damit zurückgreifen können.

Und: Wir haben Spaß. Viel Spaß und viele Freiheiten, die schmerhaft erkämpft wurden. Mit dieser gesellschaftspolitischen Perspektive wird es einfacher zu verstehen, womit Menschen mit starker Fomo kämpfen. Wir sind serotoninsüchtig (ich sehe da tatsächlich auch Zusammenhänge mit den steigenden ADHS-Diagnosen) und sehnen uns nach der nächsten Erfahrung, die uns einen weiteren Shot Glückshormone verpasst. Wir sind mobil und aktiv, wir haben Zugang zu lebendigen Kulturszenen und wir sind auch ein bisschen verwöhnt. Und wir gehen an unseren eigenen Ansprüchen kaputt. Wir wollen immer nur machen, wir haben verlernt einfach zu sein.

Fomo und Fobo kann verschiedene Themen hinterm Thema haben. Einige Beispiele sind Erwartungsdruck, Entscheidungsüberforderung, eine gewisse Neurospicyness und auch Verdrängung anderer Themen. Hier kann man natürlich verschiedene Coachingansätze wählen oder an Therapeutinnen verweisen. Und ich würde empfehlen, unabhängig vom jeweiligen Thema hinter dem Thema, mit Coachees zu trainieren, ins Alleinsein-Üben zu kommen. Ins nichts tun. In die Ruhe, um den Moment zu finden, an dem man die eigene Gesellschaft lieben lernt. Natürlich kann man jetzt darüber streiten, ob das im systemischen Coachingansatz legitim ist. Denn damit gebe ich ja etwas rein. Schläge mit Ratschlägen um mich. Doch ich bin überzeugt, dass es auch im Coaching einen liebevollen Weg für gewaltfreien, zärtlichen Input gibt. Immer im starken Bewusstsein, dass jede Lösung nur aus der Coachee selbst kommen kann.

Ähnlich verhält es sich bei feministischen Themen. Coaching bietet eine wundervolle Basis, um Frauen gezielt zu ermutigen, die eigene Rolle und den eigenen Einfluss in der Gesellschaft zu reflektieren, sie zu empowern und gesellschaftliche Hürden abzubauen.

Ich war erschrocken, als ich in meiner Ausbildung bemerkte, wie wenig gegendert wurde – obwohl wir Frauen in großer Mehrheit waren. Als Sprachwissenschaftlerin weiß ich, welchen Einfluss Sprache auf unser Denken und Fühlen hat. Gendern ist mehr als ein politischer Diskurs. Es ist der Ausdruck davon, dass da ein Veränderungswille ist. Unsere Sprache formt Bewusstsein. Wenn wir sie öffnen, erweitern wir den Raum, in dem Menschen vorkommen dürfen.

Sprache ist lebendig. Sie entwickelt sich mit uns – und sie zeigt, wie wir als Gesellschaft sein wollen. Wenn wir also beginnen, zum Beispiel ab und an im generischen Femininum zu sprechen, dann ist das nicht bloß ein Zeichen von Haltung, sondern ein Experiment in gesellschaftlicher Transformation: Frauen\* nicht nur mitzudenken, sondern mitzusprechen. Ich wähle bewusst einen sanften, fluiden Weg des Genderns. Unsere Gesellschaft ist überfordert von der Debatte – zwischen wütender Ablehnung und berechtigter Wut. Ich möchte weder spalten noch beschwichtigen, sondern Brücken bauen. Liebe Enbys, liebe Männer\*, auch ihr werdet euch in meinem Ausdruck immer wiederfinden. Wir alle sind mehr als „mitgemeint“. Wir alle dürfen in unserer Sprache repräsentiert sein. Sprache darf alle sichtbar machen. Als Coachinnen können wir beobachten, wie sich durch die Art, wie wir sprechen, auch Perspektiven verschieben.

Coaching sollte ehrlich, nahbar und nicht abgehoben sein. Und genau deshalb möchte ich als Coachin Formate entwickeln, die niedrigschwellig, politisch sensibilisiert und feministisch sind – die Menschen dort erreichen, wo sie stehen.

Doch das bringt mich zu einem Thema, das mich das ganze Jahr über beschäftigt hat: meine **Auseinandersetzung mit der Coaching-Bubble.**

Coaching ist in Deutschland ein Privileg. Wer Geld hat, kann es sich leisten – manche Unternehmen auch. Aber viele Menschen bleiben außen vor. Die Coaching-Bubble wirkt elitär, sie ist geprägt von hohen Preisen, teuren Zertifikatskursen und dem Versprechen ständiger Selbstoptimierung. Durch meine Ausbildung und durch eine meiner fantastischen Freundinnen, die in dieser Branche erfolgreich ist, bekomme ich Einblicke. Meine Freundin Katrin ist eine von ihnen. Ich feuere sie innerlich immer dabei an, wie sie sich traut Diversität in konservativen Chefetagen einzufordern, wie sie mutig Räume schafft für Menschen, die sonst ungesehen bleiben, wie sie sich für Neurodiversität stark macht. Ich finde sie toll! Doch die Bubble, in der sie sich bewegen muss, um erfolgreich zu sein und zu bleiben, ist es nicht. Wieviele Coaches können von sich behaupten, alleine mit Coaching ihr Geld zu verdienen? Wieviel Geld und Zeit muss in Marketing fließen, damit die Aufträge kommen? Wie überschwemmt ist der Markt von ausgebildeten und selbsterklärten Coaches? Und wie hochschwellig ist der Zugang zu dieser Bubble?

Die Ausbildungen, Weiterbildungen und Upgrades kosten viel Geld. Solidarische, niedrigschwellige Angebote sind selten. Ich befürchte, dass die wachsende gesellschaftliche Ungleichheit diese Bubble noch exklusiver macht – Coaching für die, die es sich leisten können. Egal, ob als Coach oder Coachee.

Ich wünsche mir, dass Coaching näher an die Menschen rückt. Dass wir Räume schaffen, in denen diese Art der Begleitung kein Luxus ist, sondern Teil von Fürsorge und Gemeinschaft. Ich möchte als Coachin daran mitwirken, neue neuronale Netzwerke in unserer Gesellschaft zu bilden – Verbindungen, die helfen, lösungsorientiert und solidarisch an einem Strang zu ziehen.

## Teil 5: Fazit – Menschlichkeit als Methode

Vielleicht spürt man beim Lesen etwas von der Liebe und Verantwortung, die ich für unsere Gesellschaft empfinde. Mein Wunsch, persönliche Entwicklungen durch Coaching und Training zu begleiten, kommt aus diesem Empfinden.

Es war spannend in dieser Arbeit meine Biografie neu zu erzählen. Eine Übung, die wir auch in der Ausbildung im narrativen Ansatz geübt haben. Es war schön darüber zu schreiben, wie sich meine Perspektive und Methode entwickelt hat.

Mein Fazit ist: Ich werde meine globale Perspektive in meine Coachingpraxis integrieren. Und ich will für Menschen da sein. Menschlichkeit, für mich, ist keine romantische Überhöhung. Sie ist eine Praxis. Ich weiß, dass ich das mit meiner Persönlichkeit und meiner Haltung erreichen kann, ebenso mit tollen, vielfältigen, kreativen Methoden.

Und ich weiß auch, dass Coaching nicht alles richten kann. Ich kann niemanden retten und die Welt nicht im Alleingang verändern. Ich kann einen Unterschied machen. Ich kann Räume öffnen, in denen Menschen zu sich finden, die Welt besser verstehen lernen und sich trauen, von einer besseren Version ihrer selbst zu träumen.