

**Interview mit Frau E.W., Teilnehmerin am Frauen-Coaching-Projekt 2011.
Es wird geführt von Tanja Weber am 01. August 2011**

TW: Hallo E., schön dass Du da bist. Ich freue mich, dass Du bereit bist, Dich interviewen zu lassen. Meine erste Frage lautet: Wie entstand die Idee, einen Coaching-Prozess zu beginnen?

EW: Ich habe ja schon einmal ein Coaching gemacht, vor sechs Jahren. Das war im Rahmen einer Findungs-Phase nach einem berufsbegleitenden Studium und hat mir sehr viel gebracht, weil es einfach eine Möglichkeit ist, sich sehr intensiv mit sich selbst auseinander zu setzen. Da ich derzeit wieder in einer Veränderungsphase bin – bei mir ist das so ein Rhythmus, und ich denke, das ist der normale Lebensrhythmus, dass ich immer alle so vier bis fünf Jahre die Idee bekomme, ich muss wieder etwas ändern. Und dann platzt einem der Kopf, man weiß nicht genau, wohin man will, man denkt viel nach, kommt aber nicht auf den Punkt. Für mich ist ein Coaching eigentlich die Möglichkeit, mir die Zeit zu nehmen, mich mit mir selbst auseinander zu setzen und auch an meinen Ideen des Lebens zu arbeiten. Das war der Grund, warum ich das Coaching gemacht habe.

TW: Und wie bist Du dabei auf Anita Berres bzw. Birgit Siegle als Coach gekommen?

EW: Durch das erste Coaching! Das war ein ESF-Projekt, gefördert von der IHK und dem Land Baden-Württemberg, vor sechs Jahren. Da war Anita Berres bereits mein Coach, hat mit mir Einzel-Coachings durchgeführt. Ich habe sie im Rahmen dieser Coachings sehr schätzen gelernt. Habe darauf hin durch weitere Kontakte mit ihr im Rahmen von Frauennetzwerken, sie immer wieder angesprochen, dass ich mal ein Coaching machen würde und wollte. Irgendwie bin ich aber nicht in die „Pötte“ gekommen; sie hat mich angesprochen, dass das Frauen-Coaching-Projekt stattfindet und dann habe ich mich kurzentschlossen am nächsten Tag angemeldet. Also, ich hätte es gemacht, aber wahrscheinlich zeitlich verzögerter. Ich war noch in der Findungs-Phase...

TW: Vielleicht kannst Du noch kurz etwas zu dem Coaching-Projekt sagen? Wie das aufgebaut ist/war?

EW: Die Inhalte waren vier Gruppencoachings mit 10 Teilnehmerinnen, in denen wir selbst bestimmen konnten, welche Bereiche wir bearbeiten möchten. Es wurde am ersten Gruppencoaching beschlossen, was genau uns am Herzen liegt. So dass individuell auf die einzelnen Leute eingegangen werden konnte. Und dann gab es noch drei kinesiologische Einzel-Coachings. Bei denen ich zuerst etwas kritisch war, weil ich das kinesiologische noch nicht kannte bzw. nur mal kurze Berührung damit hatte und ehrlich kritisch dem Ganzen gegenüber stand. Aber, das werde ich dann nachher noch sagen, ich fand es echt gut!!

TW: OK, Du hast erklärt, was das für ein Coaching-Prozess war. Nämlich, es war kein klassisches Einzel-Coaching mit Einzelterminen, sondern eine Mischung aus Gruppen-Coaching-Terminen und Einzel-Coachings. Welche Methoden wurden denn bei beiden Coaching-Arten eingesetzt??

**Interview mit Frau E.W., Teilnehmerin am Frauen-Coaching-Projekt 2011.
Es wird geführt von Tanja Weber am 01. August 2011**

EW: Im Gruppen-Coaching waren es verschiedene Themen, die wir gemeinsam erarbeitet haben. Natürlich auch mit interessantem Input von Frau Berres, der Referentin. Aber auch vieles, das wir uns durch Partnerarbeiten gegenseitig erarbeitet haben. Durch diese Gruppendynamik kamen doch einige Themen zu überraschenden Ergebnissen. Man war einfach überrascht über das, was heraus kam.

Und in dem kinesiologischen Einzel-Coaching – dem ich zuerst kritisch gegenüber stand – war ich dann sehr über die Ergebnisse überrascht und tief bewegt. Denn in diesen kinesiologischen Coachings wurde in meine Kindheit zurück gegangen und dadurch habe ich einige Erkenntnisse gewonnen. Nämlich Verhaltensmuster, die ich eigentlich schon mein ganzes Leben habe, ohne dass mir das bewusst war. Und dadurch, dass ich jetzt dieses Verhaltensmuster kenne, besser reagieren kann und vor allem auch besser damit umgehen kann.

TW: Wie war das denn mit den Gruppen- bzw. Einzel-Coachings? Wer hat was geleitet?

EW: Die Gruppen-Coachings wurden von Anita Berres geleitet. Die Einzel-Coachings wurden von Birgit Siegle angeboten.

TW: Und welches „Zeugnis“ würdest Du den Damen ausstellen? Hast Du Dich aufgehoben gefühlt? Wie würdest Du das beschreiben?

EW: Also, die Frau Berres schätze ich schon seit jeher als eine Person, die sehr sachlich, zielorientiert aber auch sehr einfühlsam ist. Die es sehr gut versteht, einen Menschen dazu zu bewegen, sich über sich selber im Klaren zu werden. Sie setzt die richtigen Impulse, um dann eben gewisse Dinge in einem selber anzustoßen. Sie fordert und gibt einem keine Lösung, sondern man muss die Lösung selbst finden. Aber dadurch ist es natürlich auch nachhaltiger.

Die Frau Siegle ist eine sehr emphatische und ich würde jetzt sagen, sensible Persönlichkeit, die mit sehr viel Einfühlsamkeit einen dahin führt, eine tiefere Erkenntnis in gewissen Bereichen zu bekommen. Sie ist sehr sanftmütig und hat auf Grund ihrer Ausstrahlung die Gabe, jemanden dazu zu bringen, ruhig und gelassen Themen aufzuarbeiten.

TW: Was hat Dir das Coaching konkret gebracht? Welche Ergebnisse kannst Du für Dich benennen?

EW: Das Coaching hat mir auf jeden Fall gebracht, dass ich mir über einige Themen im Klaren geworden bin. Insofern, dass ich wieder weiß, was ich will. Oder weiß, welche Richtung ich einschlagen möchte. Und diese kinesiologischen Einzel-Coachings haben mir schon gebracht, dass ich mir über Verhaltensmuster bewusster bin und dadurch vielleicht auch leichter anders reagieren

**Interview mit Frau E.W., Teilnehmerin am Frauen-Coaching-Projekt 2011.
Es wird geführt von Tanja Weber am 01. August 2011**

kann. Nicht mehr in diesem Muster, das sich seit Jahren eingepägt hat. Ich bin ja auch schon in einem „reiferen“ Alter, wo man dann gewisse Verhaltensmuster hat. Aber dadurch kann ich vielleicht Dingen besser gegensteuern. Wo ich heute emotional reagiere, kann ich mich dann besser im Griff haben.

TW: Wenn ich es richtig verstanden habe, dann bist Du jetzt, nach den Einzel-Coachings, in der Lage, bestimmte Verhaltensweisen von Dir selbst wahrzunehmen, sie zu erkennen, und dadurch eine andere Reaktion wählen zu können.

EW: Ob ich das immer schaffe....

TW: Ja, ist klar. Aber das erste ist ja das Erkennen und dann hat man immerhin die Chance, etwas anders zu machen. Und manchmal gelingt es einem und manchmal vielleicht nicht.

TW: Was hat dieses Coaching-Projekt gekostet?

EW: Das waren jetzt 700 € inklusive Mehrwertsteuer für diese 4 Gruppen-Coachings und 3 Einzel-Coaching Termine.

TW: Was wäre denn für Dich eine Alternative gewesen, um mit diesem Thema klar zu kommen, wenn es kein Coaching gäbe??

EW: Ich denke, es ist sehr viel Sisyphos-Arbeit, weil man sich dann die Zeit nehmen muss, wirklich diese Themen auch für sich zu bearbeiten. Und man oftmals – grade als Frau – sich diese Freiräume nicht nimmt. Man ist irgendwo als Frau prädestiniert dafür, sich selber nicht so wichtig zu nehmen und dadurch im täglichen Leben sich nicht mit sich selbst auseinander zu setzen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich durch so ein Coaching einfach gezwungen bin, mich mit mir selber auseinander zu setzen und somit mir auch über Themen bewusst werde, die sonst wahrscheinlich wesentlich länger gedauert hätten, um ins Bewusstsein zu rücken. Ich bin mir sicher, ich hätte es trotzdem irgendwie bewältigt oder wäre vielleicht auch zu ähnlichen Erkenntnissen gekommen, aber ich denke, der Zeitraum wäre wesentlich länger gewesen und vielleicht auch nicht ganz so effektiv.

TW: OK. Also, sprich: eine echte Alternative in dem Sinne, außer es selbst zu versuchen, fällt Dir nicht wirklich ein. Gibt es sonst noch etwas, das Du noch anfügen möchtest? Meine Fragen wären ansonsten erst einmal beantwortet.

EW: Gut, also für mich wird Coaching immer wieder ein Thema werden. Ich denke, es ist aber auch wichtig, an die Richtigen zu geraten, das ist sehr wichtig, dass man sich damit auseinandersetzt, zu

**Interview mit Frau E.W., Teilnehmerin am Frauen-Coaching-Projekt 2011.
Es wird geführt von Tanja Weber am 01. August 2011**

wem geht man. Denn man spricht auch über sehr viele persönliche Dinge. Dass man vorher prüft, ist es der Richtige, seriöse Ansprechpartner. Aber für mich wird es wahrscheinlich immer wieder ein Thema werden, weil ich einfach die Erfahrung gemacht habe, dass es sehr schnell zu Entscheidungen führt. Nicht unbedingt zu End-Entscheidungen, aber man hat dann den richtigen Weg, um an ein Ziel zu kommen, das man sich auch genauer definiert hat nach so einem Coaching.

TW: Ja, einen großen Schritt weiter auf jeden Fall..

EW: Auf jeden Fall, JA!

TW: Wunderbar. Dann bedanke ich mich für das Gespräch.

(Beide Lachen ...)

NACHTRAG: August / September 2011 - E.W. wurde direkt nach der Teilnahme am Coaching, aufgrund eines Gespräches bei Ihrem Arbeitgeber in die Entwicklung für eine weiterführende Position aufgenommen!