

„Und dann marschierst Du plötzlich los!“

Was bringt ein Coaching? Und ist das auch etwas für mich? Vielleicht fragen Sie sich das auch. Kathrin, Julia, Ewa und Lilli ging es nicht anders. Vier Frauen mit ganz unterschiedlichen Geschichten, die alle ein Wunsch einte: der nach Veränderung. Das Coaching bei Cornelia Paul war für sie dann Augenöffner und eine Art Startschuss in ein neues Leben. In Hamburg trafen sie sich noch einmal zum gemeinsamen Gespräch. Erzählten, warum sie ein Coaching gemacht haben – und was sich dadurch verändert hat.

Text: Nicole Benke – Fotos: Lilli Lafeld



Lilli Lafeld | lilli-lafeld.de/home



Ewa Duhnke | www.ewaduhnkecosmetics.de

WER EIN COACHING MACHT, WÜNSCHT SICH MEISTENS EINE VERÄNDERUNG IM LEBEN. WAS WAREN EURE BEWEGGRÜNDE?

Lilli: Bei mir war es der Wunsch nach mehr Sicherheit. Ich habe viele Jahre als selbstständige Fotografin gearbeitet. Dann wurde ich Mutter. Und das freie Arbeiten und ein Kind passten irgendwie nicht zusammen. Mir ging es nicht gut. Irgendwann merkte ich: Hier läuft was schief, ich bin nicht mehr ich selbst. Ich wusste, dass ich Hilfe brauchte. Jemanden, der mich an die Hand nimmt und mit mir herausfindet, wo beruflich mein Platz ist. So kam ich zu Dir, Cornelia. Es sollte ein Businesscoaching werden – und endete mit einer kompletten Neuaufstellung meines Lebens (lacht).

Kathrin: Ich wollte klarer sehen und mehr über mich erfahren. Ich bin selbstständig und designe Mode-Accessoires. Meine Arbeit hat einen hohen kreativen Anteil. Doch irgendwie habe ich mich in meiner Kreativität oft verirrt, war unzufrieden und genervt. Das hat mich unglücklich gemacht. Ich fühlte mich orientierungslos, stellte sogar meinen Beruf, beziehungsweise meine Selbstständigkeit, infrage.

Julia: Meine Frage war: Bin ich der Typ für die Selbstständigkeit? Die Elternzeit ging zu Ende, ich stand kurz vor der Rückkehr in meinen alten Job. Doch eigentlich wollte ich gar nicht zurück, sondern mich lieber selbstständig machen. Nur hatte ich Zweifel, ob das wirklich richtig für mich ist. Ob ich der Typ dafür bin, stark genug.

Ewa: Stärke ist ein guter Punkt. Bei mir ging es auch um Stärke, oder besser: um das Thema Durchsetzungskraft. Ich bin seit zweieinhalb Jahren als Kosmetikerin selbstständig. Das hätte ich nie für möglich gehalten, denn ich hatte immer Angst vor der Selbstständigkeit. Aber mein letzter Job bei einem Dermatologen war mit meiner Rolle als Mutter zeitlich einfach nicht mehr vereinbar. Mein Mann hat mich dann motiviert, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen. Und es läuft richtig gut! Doch es gab ein Problem: Ich hatte einen Raum zur Untermiete angemietet und wollte mir in diesen Räumlichkeiten meine Zukunft aufbauen. Dann gab es Differenzen mit der Vermieterin. Ich musste mir Gedanken machen, wie es weitergehen würde. Wie das Leben so spielt bekam ich genau zu der Zeit von einer früheren Chefin das Angebot, mich als Kosmetikerin in ihre großen, wunderschönen Räume einzumieten. Doch ich war unsicher, ob ich den Schritt wagen sollte. Ob das miteinander funktioniert und vor allem, wie ein erneuter Umzug auf die Kunden wirken könnte. Ich wusste einfach nicht, was ich tun sollte.



DAS COACHING HAT DIR KLARHEIT GEBRACHT?

Ewa: Ja, absolut. Cornelia hat mir sehr geholfen, mit der Situation umzugehen. Wir sind Stück für Stück alles durchgegangen, haben alle Optionen durchgespielt, Pros und Contras beleuchtet und bewertet. „Nun mal ganz von vorn und in Ruhe“, sagte sie am Anfang. Das hat mich unheimlich beruhigt und schließlich sehr gestärkt.

Lilli: Ich habe jahrelang vieles verdrängt und einfach funktioniert. Das Coaching hat viel in mir bewegt und einiges in meinem Leben verändert. Die Zeit der Verdrängung ist vorbei. Das fühlt sich wahnsinnig gut an.

Kathrin: Mir ging es ähnlich. Cornelia hat mich analysiert und ganz klar dargestellt. Ich war oft erstaunt über das, was wir herausfanden, habe mich aber in allem wiedergefunden. Es zeigte sich etwa, dass nicht mein Job falsch ist – sondern seine Struktur. Das Arbeiten ganz allein, ohne Team, kostete mich unfassbar viel Energie, weil ich damit so gegen meine Persönlichkeit gegenangekämpft habe. Durch das Coaching wurde mir das klar und ich strukturiere mein Business jetzt so um, dass es zu mir passt. Ich weiß nicht, wie es Euch ging, aber die positiven Dinge, die ich im Coaching über mich hörte und erfahren habe, konnte ich viel besser annehmen, als wenn Freunde oder Familienmitglieder sie zu mir gesagt hätten. Cornelia war ehrlich, aber sachlich. Ich fühlte mich nicht gebauchpinselt, sondern einfach verstanden und gesehen.

Cornelia: Weil ich als Coach und als Fremde mit einem ganz anderen Blick an Euch herantreten kann. Familie, Freunde, der Partner – sie alle sind natürlich nie ganz objektiv und unvoreingenommen, auch nicht in ihren Ratschlägen.



Julia Kern | Website folgt

HATTET IHR VOR DEM COACHING BEDENKEN?

Lilli: Ich hatte Angst, mich mir selbst zu stellen. Im Nachhinein ärgere ich mich, dass ich es nicht viel früher getan habe.

Kathrin: Ich auch. Ich fürchtete, dass da jemand kommt, der mir sagt, was ich alles nicht kann. Ich habe schon andere Coachings gemacht – und mitunter fühlte ich mich dort, als würde ich zur Schlachtbank geführt. Bei Cornelia war das komplett anders. Du hast mir direkt zu Beginn alle Bedenken genommen. „Ich werde Dich nicht auseinandernehmen“, sagtest Du. Bei Dir wird niemand bloßgestellt, das finde ich total wichtig.

Ewa: Das stimmt. Du bist so positiv, dass ich mich direkt geöffnet habe. Da blieb gar keine Zeit für Skepsis. Du hast mich wie eine Tochter an die Hand genommen, das war einfach toll.

Cornelia: Ihr Lieben, jetzt werde ich gleich rot. Danke Euch. Aber mal im Ernst. Es macht mir auch einfach sehr viel Spaß. Frauen-Coaching ist toll! Die Zeit der Veränderungen ist gekommen!

Julia: Veränderung! Da sagst Du was... Ich hatte vor dem Coaching keine Bedenken, aber irre hohe Erwartungen an mich selbst. Ich dachte, ich mache das jetzt – und dann muss sich danach aber auch sofort alles verändern! Da wird mir der Geistesblitz kommen und alles wird gut! Heute weiß ich, dass das Quatsch ist. Veränderungen brauchen Zeit. Das musste ich aber erstmal akzeptieren.

Cornelia: Ja, Veränderungen passieren nicht über Nacht. Und der Beginn jeder Veränderung ist, herauszufinden was man kann.



Kathrin Lorentzen | www.kreativconsulting-lorentzen.com

GAB ES WÄHREND DES COACHINGS EINE ART AHA-ERLEBNIS?

Ewa: Ich stand eines Tages weinend zu Hause vorm Spiegel. Weil ich mich plötzlich erkannt habe. „Das bist Du! Und Du kannst das!“, habe ich gedacht. Seitdem glaube ich an mich.

Lilli: Und ich habe mich das erste Mal im Leben gefragt, was ich wirklich will. Cornelia hat mit ihren Fragen Türen geöffnet und Impulse gesetzt, den Weg und die Lösungen habe ich selbst gefunden. Darauf bin ich stolz.

Wir hatten nur zwei Termine und das Coaching ist bereits zwei Jahre her. Aber ich profitiere noch heute davon. Es arbeitet permanent in mir, das ist total faszinierend.

COACHING IST ALSO AUCH EIN LERNPROZESS?

Julia: Absolut! Ich habe zum Beispiel gelernt, nicht mehr so sehr auf die kleine Stimme im Ohr zu hören, die sagt, dass ich einen festen Job brauche. Der Sicherheit wegen. Weil ich im Coaching verstanden habe, wo die Stimme herkommt: Meine ganze Familie ist total sicherheitsliebend. Bei uns war noch nie jemand selbstständig. Mit diesen lange erlernten Bedenken kann ich jetzt umgehen – weil ich sie besser einordnen kann.

Lilli: Bei mir kommt auch immer mal wieder etwas aus der Vergangenheit hoch, wahrscheinlich ist das völlig nor-

mal. Aber mein Umgang mit den Gedanken hat sich verändert. Ich habe einiges jetzt auch einfach mal ab und verbuche es unter „Ist halt so, kann ich nicht ändern“.

Cornelia: Genau, Lilli! Was ist, das ist. Und was nicht ist, das ist nicht. Lebt im Hier und Jetzt und nicht in der Vergangenheit. Die Vergangenheit könnt ihr nicht mehr beeinflussen. Aber ihr seid verantwortlich für das, was jetzt mit Euch passiert. Jetzt ist Eure Zeit!

WAS HAT SICH GANZ KONKRET VERÄNDERT SEIT DEM COACHING?

Lilli: Ich habe endlich zu mir gefunden. Ich arbeite nun seit zehn Jahren zum ersten Mal wieder in einer Festanstellung. Das gibt mir gerade viel Sicherheit. Ich bin außerdem viel selbstreflektierter: Wer bin ich, was will ich und wohin will ich? Mit diesen Fragen beschäftige ich mich jetzt. Ich habe keine Angst mehr vor mir selbst, höre auf mein Bauchgefühl, vertraue mir. So treffe ich jetzt auch viel selbstbewusstere Entscheidungen.

Cornelia: Ein Coaching macht sprach- und entscheidungsfähig. Das ist Gold wert. Sagen zu können, was man wirklich will. Was man braucht. Bei sich zu sein und bei sich zu bleiben ist so wichtig. In guten und in schlechten Lebensphasen. Tut niemals etwas, nur weil andere es von Euch wollen. Macht das, was Euch guttut.

Julia: Ich will und muss Dinge bewegen, das war mir plötzlich so was von klar. Ich werde mich selbstständig machen! Aber nicht sofort. Ich bin erstmal zurück in den alten Job gegangen. Und baue mir parallel etwas Eigenes auf. Der feste Job gibt mir die Sicherheit, die ich für meinen Quereinstieg brauche – und sorgt dafür, dass ich mir mit dem

Schritt in die Selbstständigkeit die Zeit lassen kann, die ich benötige, gerade mit Kind. Ich weiß jetzt, was ich kann und was ich will. Und setze es langsam und Stück für Stück um.

Kathrin: Ich bin ja auch Quereinsteigerin und durch das Coaching viel selbstbewusster geworden. Vorher habe ich mich oft verunsichern lassen. Und immer gehofft, dass niemand merkt, dass ich das, was ich tue, eigentlich nicht offiziell gelernt habe. Das hat mich total blockiert. Heute weiß ich, dass ich gut bin. Und kein Zertifikat brauche. Ich bin entspannter und nachsichtiger mit mir selbst geworden.

Ewa: Und ich habe eine Entscheidung gefällt und habe mich bei meiner alten Chefin eingemietet. Mit dieser Entscheidung bin ich sehr zufrieden und weiß, dass das der richtige Weg für mich ist. Cornelia hat mir gezeigt, wie ich Konfrontationen die Stirn bieten kann und mir gleichzeitig Möglichkeiten aufgezeigt, besser mit ihnen umzugehen. Ich bin sehr dankbar, mich Cornelia anvertraut zu haben und kann nur jeder Frau empfehlen, sich auf ein Coaching bei ihr einzulassen.

WAS WÜRDET IHR FRAUEN SAGEN, DIE ÜBERLEGEN EIN COACHING ZU MACHEN, ABER NICHT SICHER SIND, OB DAS ETWAS FÜR SIE IST?

Julia: Tu es! Traue Dich! Es ist so befreiend. Einige Freundinnen haben die Veränderungen bei mir bemerkt. Und machen jetzt selbst ein Coaching. Das finde ich großartig.

Kathrin: Ich sage auch: Ergreift die Chance und probiert es aus. Ein Coaching kann so viel Klarheit bringen. Es ist eine tolle, nachhaltige Investition in sich selbst. In vielerlei Hinsicht.

Lilli: Das finde ich auch. Gerade, wenn man an einem Wendepunkt im Leben steht. Das man sich scheut, verstehe ich. Mir ging es ja nicht anders. Aber nun weiß ich, wie gut es tut.

Cornelia: Ich sage es Euch: Ich habe inzwischen so viele Frauen gecoacht. Immer mit anderen Backgrounds, mit anderen Fragestellungen. Und alle sind gestärkt aus den Coachings herausgegangen. Darauf bin ich stolz. Es freut mich so, hier zu hören, wie gut es Euch geht. Und jeder Dame, die zögert, rufe ich laut zu: Du bist nicht allein! Trau Dich! Jedes Coaching bringt Dich voran. Egal welche Herausforderung Deine ist: Sich und seine Stärken zu kennen, gibt Sicherheit und Power. Und dann marschierst du plötzlich los!



Cornelia Paul | www.cornelia-paul-coaching.de/frauencoaching
FrauenCoach



Nicole Benke | www.nicolebenke.com
Freie Journalistin/Interviewerin für dieses Interview



Vielen Dank an Elli von **ellisKüche**
für die sensationellen Räumlichkeiten.
www.ellikocht.de