

Mein
GLÜCKS-
COACH

WIE DIE BESTE FREUNDIN
DEN PSYCHOLOGEN ERSETZT

„Ich brauch mal deinen Rat“

Ein Coach ist ein Mensch,
der uns einfühlsam
zuhört. Eigentlich kann das
jeder. Warum nicht auch
eine gute Freundin
beim Spaziergang oder
Kaffeeklatsch?



Es gibt schon verrückte Dinge auf dieser Welt. Man stelle sich vor, ein Bäcker würde allen das Geheimrezept für seine Brötchen verraten. Keiner müsste mehr bei ihm einkaufen. Genau das tut Katja Kruckeberg. Sie ist Trainerin für Führungskräfte und Persönlichkeitsentwicklung. Jetzt hat sie ein Buch geschrieben, mit dem jeder zum Coach für seine beste Freundin werden kann. „Das klingt ja interessant“, fand FÜR SIE-Autorin Ulrike Schäfer – und vereinbarte sofort einen Interview-Termin.

Frau Kruckeberg, Sie sagen: Wir alle könnten der Coach für unsere beste Freundin sein. Wie kommen Sie darauf?

Umfragen zeigen, dass sich viele Frauen ein Coaching wünschen. Meist sagen sie aber: Das ist mir zu teuer oder zu aufwendig. Da liegt es doch nahe, dass Freundinnen sich gegenseitig coachen. Das kostet nichts und hat – auch wenn ein Freundinnen-Coaching kein professionelles Coaching ersetzen kann – noch eine Reihe weiterer Vorteile. Zum Beispiel den, dass man sich ja bereits kennt und deshalb leichter auf die gegensätzlichen Bedürfnisse eingehen kann.

Woran merke ich, dass jetzt der richtige Moment gekommen ist, um eine Freundin um so ein Coaching zu bitten?

Solche Gelegenheiten ergeben sich praktisch immer, weil unser Leben so viel schneller und komplexer geworden ist. Woher weiß ich, ob meine Entscheidungen wirklich zu mir passen und mir langfristig guttun? Ich glaube, dass jeder diese Fragen kennt: Soll ich den Job in der anderen Stadt annehmen? Wie kann ich mehr Zeit mit meinen Kindern verbringen? Frauen besprechen solche Dinge gern mit einer Freundin. Und wenn sie dabei noch ein paar grundlegende Coachingregeln beachten, können sie in so einem Gespräch ganz tolle Ergebnisse erzielen.

Was sind das denn für Regeln?

Zunächst einigen sich beide darauf, sich für eine bestimmte Zeit – etwa für

eine Stunde – nur auf die eine Person und ihr Anliegen zu konzentrieren, mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit, Intelligenz und Erfahrung. Allein darin liegt schon ein großer Teil der Zauberwirkung. Zweitens sollte die Freundin, die den Part des Coachs übernimmt, ganz genau hinhören, was ihre Freundin ihr wirklich sagen will. Das klingt banal, ist es aber nicht. Denn normalerweise sind wir ja sehr schnell damit, zu bewerten oder gleich mit Ratschlägen zu kommen. Stattdessen stellt man ganz intuitiv Fragen, die der Gesprächspartnerin helfen, neue Erkenntnisse und Ideen zu gewinnen.

Welche Fragen sind das?

Zunächst bestimmen beide das Gesprächsziel: Was möchtest du überhaupt? Dann folgt eine Klärung der aktuellen Situation: Was hast du bisher unternommen, um dein gewünschtes Ziel zu erreichen? Anschließend sammelt man mögliche Optionen für die Zukunft: Was könntest du dir vorstellen? Welcher Weg erscheint dir attraktiv? Zuletzt geht es darum, vom Denken ins Handeln zu kommen: Was sind die nächsten Schritte, die du unternehmen möchtest?

Kann eine Freundin denn wirklich so objektiv sein wie ein Coach?

Auch ein professioneller Coach ist ja nicht neutral, sondern steht von Anfang an auf der Seite seines Klienten. Aber natürlich: Es ist schon wichtig, welche Freundin man für das Gespräch auswählt. Es muss nicht unbedingt die beste Freundin sein, sie darf auch in einer anderen Stadt wohnen und vielleicht eine interessante Außensicht mitbringen. Man sollte sich fragen: Nehme ich jemanden, der mir auf den Zahn fühlt? Oder lieber jemanden, der eine eher einfühlsame Art hat?

Zur Vorbereitung auf das Gespräch empfehlen Sie eine Methode, die sich „Circles of Life“ nennt. Was verbirgt sich dahinter? Das ist im Grunde ganz einfach. Die meisten Menschen brauchen vier Fak-

toren in ihrem Leben, um zufrieden zu sein: gute Beziehungen, körperliche und emotionale Gesundheit und sie wollen etwas tun, das sie gut können. Der vierte Faktor umfasst Lebensträume, Werte, aber auch Spiritualität. Wer all diese Bereiche für sich hinterfragt, wird schnell feststellen, wo er zufrieden ist und wo es noch Verbesserungspotenzial gibt. Hier kann man beim Freundinnen-Coaching ansetzen.

Und was wäre ein geeigneter Ort für so ein Freundinnen-Coaching?

Nach meiner Erfahrung ist ein privates Ambiente besser als ein Café, weil man dort einfach genauer zuhören kann und nicht so leicht abgelenkt wird. Noch etwas anderes erscheint mir wichtig: Man sollte möglichst locker an die Sache herangehen, mit Leichtigkeit. Coaching klingt ja nach Arbeit. Aber mit einer guten Freundin macht es in erster Linie Spaß.

Trainerin Katja Kruckeberg (41) möchte Frauen inspirieren, sich auf kreative Weise zu unterstützen, statt miteinander zu konkurrieren



Meine Freundin – mein Coach

Per Freundinnen-Coaching neue Ziele erreichen – klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Kann ich mir auf diesem Weg auch einen lang gehegten Traum erfüllen? Ich lade meine Freundin Katharina zu Sushi und Weißwein ein und erzähle ihr von meinem Anliegen: Als Schülerin hatte ich mich in die französische Sprache verliebt und mir vorgenommen, irgendwann mal für längere Zeit in Südfrankreich zu leben. Leider habe ich diesen Wunsch nie in die Tat umgesetzt – und irgendwann vergessen. Aber seit einiger Zeit kommt die Sehnsucht wieder in mir hoch. Mich quält der Gedanke, in meinem Leben etwas Großes verpasst zu haben. Vielleicht kann ich im Gespräch mit Katharina ja einen Weg finden, den Traum doch noch zu verwirklichen?

„Stell dir vor, du bist 80. Was wirst du dann wohl bereuen?“

Um herauszufinden, wie groß mein Wunsch wirklich ist, stellt Katharina eine einfache Frage: „Warum bist du denn nie nach Frankreich gegangen? Was hat dich abgehalten?“ Ich denke an meine Studienzeit. Damals hielt mich die Liebe zu einem Mann in Deutschland. Nach dem Studium stieg ich direkt in den Beruf ein, und meine Auslandsträume rückten mehr und mehr in den Hintergrund.

In einem normalen Gespräch würde Katharina jetzt vielleicht aus ihrer eigenen Studienzeit erzählen. Wir würden über früher reden und Wein trinken. Aber Katharina macht etwas anderes: Sie bleibt in ihrer Rolle als Coach und fördert mich auf, mir meinen 80. Geburtstag vorzustellen. „Wenn du zurückschaust auf dein Leben: Wür-

dest du bereuen, niemals in Frankreich gelebt zu haben?“ Ich schließe die Augen und stelle mir die Situation vor. Sofort spüre ich ein Stechen in der Bauchgegend und weiß: Die alte Sehnsucht ist noch immer lebendig. Dieses Land zieht mich einfach magisch an. Seltsam. Dieses Gefühl hatte ich mir vorher nicht in dieser Klarheit bewusst gemacht.

Katharina schickt mich weiter auf Fantasiereise: „Was genau möchtest du in Frankreich erleben?“ Ich werde ganz kribbelig bei dem Gedanken, morgens zum Milchkaffee die „Le Monde“ zu lesen, durch die sonnigen Gassen von Nizza zu laufen, auf dem Markt Gemüse einzukaufen, mit Freunden Pastis zu trinken und immer besser Französisch zu sprechen. Je detaillierter ich mir meinen Tagesablauf in der Ferne ausmale, desto mehr brenne ich für die Idee.

„Heute geht es nur um mich. Das fühlt sich toll an“

Und noch etwas merke ich: Es ist ungewohnt, in diesem Gespräch die volle Aufmerksamkeit zu bekommen. Sonst fliegen die Bälle zwischen uns hin und her, jede erzählt, was sie beschäftigt. Heute geht es nur um mich. Das fühlt sich toll an. Wo ich in Nizza unterkommen würde, fragt meine Freundin. Sie



will, dass mein Traum noch konkreter wird. Als junge Frau hätte ich sicher in einer Studenten-WG gewohnt. Aber jetzt, mit 42, habe ich keine Lust mehr auf schmutzige Küchen und chaotische Mitbewohner. „Kennst du jemanden, der schon mal etwas Ähnliches gemacht hat? Wie ist er vorgegangen?“ Katharina hält sich mit Ratschlägen zurück und lässt mich allein überlegen. Nach kurzem Nachdenken erinnere ich mich an einen Kollegen, der viele Reisen per „Couchsurfing“ unternommen hat. Und wie er davon schwärmte, dass es so günstig sei und einen schnell mit Einheimischen in Kontakt bringe. Vielleicht könnte ich das genauso machen. Am liebsten würde ich sofort im Internet nachsehen, was es an Angeboten gibt.

„Auf einmal bin ich ganz aufgeregt: Es könnte klappen!“

Dann kommt die entscheidende Frage: Passt ein längerer Auslandsaufenthalt überhaupt in mein Leben? Schließlich habe ich Familie und feste Auftraggeber. Ich überlege: Vielleicht könnte ich ja acht Wochen wegbleiben? Katharina bohrt nach: „Was wäre der ideale Zeitpunkt, um nach Nizza zu gehen?“ Wir spielen verschiedene Möglichkeiten durch und notieren sie auf einem Block. Dann fällt mir ein: Nächstes Frühjahr steht ein Buchprojekt auf

dem Plan, da werde ich zwei Monate lang nur schreiben und wäre nicht an einen Ort gebunden. Das wäre optimal! Auf einmal bin ich ganz aufgeregt. Ich könnte vormittags einen Sprachkurs besuchen, nachmittags an meinem Buch arbeiten. Wer weiß, vielleicht tun sich vor Ort ganz neue Kontakte auf, sodass ich regelmäßig wiederkehren kann?

Hier beenden wir das Coaching, denn jetzt heißt es handeln. Nach vier Wochen treffen Katharina und ich uns in einem Café. Stolz berichte ich ihr, dass ich tatsächlich aktiv geworden bin: Ich habe geeignete Sprachkurse und mögliche Unterkünfte recherchiert und die Kosten für zwei Monate Nizza kalkuliert. Mein Traum ist in greifbare Nähe gerückt. Demnächst werde ich buchen. Ganz ehrlich: Ich kann mir kaum vorstellen, dass ein „richtiges“ Coaching mir besser hätte helfen können.

Freundinnen im Gespräch: Autorin Ulrike Schäfer (rechts) und Katharina Haines beim gemeinsamen Brainstorming. Intensives Zuhören und viele Fragen führten die beiden nach einer Stunde zum gewünschten Ziel



ZUM WEITERLESEN

Um sich auf das gemeinsame Coaching vorzubereiten, lesen Katharina und Ulrike dieses Buch: Katja Kruckeberg, „Tausche Abendessen gegen Coaching. 40 motivierende Ideen für Gespräche unter Freundinnen“, Kösel-Verlag, 17,99 Euro