

Lust auf persönliche Veränderung?

Rund 70 unterschiedliche Coaches bieten in der Stadt St.Gallen ihre Dienstleistung an. Die Fülle der Möglichkeiten reicht von Stressmanagement bis Laufbahnberatung, von Maltherapie bis Mentalcoaching. Doch wer und was steckt eigentlich hinter diesen Dienstleistungen? Wir starten einen Selbstversuch, wählen vier unterschiedliche Coaches aus und besuchen je eine Sitzung.

Autor : Michel Balint & Bild : Lukas Aebersold

Der Begriff «Coach» stammt aus dem englischen Sprachgebrauch und bedeutet Kutsche, Lehrer oder Trainer. Aber was ist Coaching überhaupt? Das Hauptziel eines jeden Coachings ist das Ingangsetzen eines Entwicklungsprozesses, was schliesslich eine Verhaltensänderung des Klienten hervorrufen soll. Dieses Ausbrechen aus gewohnten Mustern wird durch Selbstreflexion angestossen und durch neu gewonnene Erkenntnis ausgelöst. Man kann also sagen, ein Coach führt auf den richtigen Lebensweg (Kutsche), gibt notwendige Hinweise (Lehrer) und motiviert immer wieder, Höchstleistungen zu vollbringen (Trainer). Wie diese Theorie nun in der Praxis umgesetzt wird, wollen wir selbst erfahren und besuchen vier St.Galler Coaches.

Der Wettkampf wird im Kopf entschieden

Daniel Lopar steht bei den Espen als sicherer Wert im Tor. Er scheint sich durch nichts aus der Ruhe bringen zu lassen, selbst wenn einmal nicht alles nach Plan verläuft. Doch wie kann man cool bleiben, während das ganze Stadion tobt? Für Moreno Merenda, der insgesamt fünf Saisons beim FC St.Gallen spielte, ist die Situation ähnlich. Als Stürmer steht er ebenfalls im Fokus der Öffentlichkeit. Die Zuschauer erwarten von ihm Spitzenleistungen und Tore – ohne Wenn und Aber. Beide haben sich für ein Sportcoaching bei Nicole Hengartner entschieden. Genau auf solche Sportler, die mit ihren Leistungen an die Spitze kommen und dort auch bleiben wollen, hat sich Nicole Hengartner spezialisiert.

In ihrer Praxis am oberen Graben sucht man vergebens nach einer Couch. Dafür stehen zwei orange-farbene Stühle bereit. Sonst bietet die Praxis vor allem eines: ganz viel Platz. Warum, erfahre ich jedoch erst später. In meinem Fall geht es nicht um Spitzenleistungen und darum, mit Druck umzugehen, sondern um Motiva-

tion und Konstanz beim Fitness-Training. «Bereits als Fitnesstrainerin habe ich erkannt, dass rund 80 Prozent aller Mitglieder gar keine Lust am Training haben. Ich habe mich damals immer wieder gefragt, was denn im Innern dieser Menschen vorgeht. Was da genau Gegensteuer gibt», erklärt Nicole Hengartner. «Wenn ihnen eine konstante Motivation fehlt, befinden Sie sich in einem Muster. Und genau solchen Mustern gehe ich auf den Grund». Situationen also, in denen ein Sportler immer wieder negative Erfahrungen erlebt. Werden diese Muster nicht verlassen, entwickeln sich Blockaden, die dann im Wettkampf Spitzenleistungen verhindern. Im Training befinden sich viele Sportler in einem «Flow», alles gelingt automatisch und ohne Überlegung. Im Wettkampf kann aber aufgrund der Blockade die Leistung nicht voll abgerufen werden. «Der Sportler setzt sich immer mehr unter Druck und findet alleine nicht mehr aus diesem Zustand heraus. Genau hier setzt mein Sportcoaching an», fügt Nicole Hengartner an.

Ziel ist es, den Fokus aufzubauen, die negativen Gedanken und den Druck auszublenden. «Besonders wichtig ist, dass Sportler im Wettkampf dieselbe Freude erfahren wie im Training. Denn nur so lassen sich Spitzenleistungen über einen längeren Zeitraum erbringen», erklärt Nicole Hengartner.

Platz in der Coachingzone

Hier im Sportcoaching ist Lösungsorientierung das prägende Stichwort. «Es ist wichtig, dass ich als Coach nicht wertend bin», betont Nicole Hengartner. Einfach nur Ratschläge bekommt man hier also nicht. Denn: «Es ist viel effektiver, wenn der Klient sein Ziel selbst definiert. Auch die Lösung dorthin soll er im Prozess selbst entwickeln».

Mit Hilfe von «Bodenankern» wird mein Problemfeld struktu-



Nicole Hengartner

– Sport- und Wettkampfcoaching –

Nicole Hengartner arbeitet mit dem Ansatz «systemisches Coaching». Dieser setzt bei der Identität und den persönlichen Wertvorstellungen des Sportlers an. Das Ziel des Sportlers ist nur ein Werkzeug, um tiefliegende Werte zu erfüllen. Dabei steht eine ganzheitliche Betrachtungsweise im Zentrum. Es sollen stimmige Veränderungen hervorgerufen werden, die nachhaltig sind. Denn nur wenn ein Sportler langfristig Motivation aus sich selbst gewinnt, kann er Spitzenleistungen erbringen.

...

www.nicolehengartner.ch

riert angegangen und in einzelne Elemente unterteilt. Mit gezielten Fragen definieren wir gemeinsam das Ist-Feld. Es erstaunt mich, wie wirkungsvoll die Fragen von Nicole Hengartner sind und wie logisch mir das Muster schliesslich erscheint. Korrelationen und Abhängigkeiten werden jetzt deutlich aufgezeigt. Ich beginne zu verstehen, warum ich mich in diesem Muster bewege. Nun ist mir auch klar, warum in der Praxis soviel freier Raum herrscht – Bodenanker brauchen Platz.

Im weiteren Verlauf der Sitzung werde ich Schritt für Schritt in Richtung Zielfeld gecoacht. Es beginnt sich ein Umdenken zu manifestieren. Wir passen mein Zielfeld dieser neuen Denkweise an, was mir letztlich erlauben wird, mein Muster zu durchbrechen.

Weitblick und Gedankenkraft

Ein sonniger Wintertag. Der Himmel ist stahl-blau. Das Mehrfamilienhaus an der Myrtenstrasse liegt auf der «Krete» von Rotmonten. Die Räumlichkeiten von Pia Clerici-Züger befinden sich in der obersten Etage. In der Praxis herrscht ein äusserst angenehmes, ruhiges Klima mit herrlichem Panoramablick. Ein Ort, der sich vorzüglich eignet, um neue Energie zu tanken. Pia Clerici-Züger strahlt Ruhe aus und es fällt mir leicht, ihr mein Vertrauen zu schenken.

«Ich starte jeweils mit einem Erhebungsgespräch, das rund 90 Minuten dauert», erklärt Pia Clerici-Züger. «Das Mentalcoaching ist zielorientiert», betont sie. Das heisst, nach einer Sitzung wissen sowohl Klientin oder Klient als auch Coach, wohin die Reise gehen soll. «So entsteht eine Vision. Daran lässt sich am Ende auch der Erfolg messen», fügt Pia Clerici-Züger hinzu. Basierend auf der Vision, erstellt sie für jede Kundin oder jeden Kunden ein individuelles und aufwändiges Konzept. Es enthält die Vision, zeigt den Weg und hält die Stationen fest. Mentalcoaching geht davon aus, dass

Mentalcoaching geht davon aus, dass jeder Mensch sämtliche Ressourcen bereits in sich trägt, die er im Leben benötigt.

jeder Mensch sämtliche Ressourcen bereits in sich trägt, die er im Leben benötigt. Sie müssen nur entdeckt und genährt werden. Dies geschieht mit der Kraft der Gedanken.

Ein Experiment: Stellen Sie sich eine frische, gelbe Zitrone vor. Zerschneiden Sie die Frucht in Gedanken in zwei Hälften, beissen Sie in die eine Hälfte und schlucken Sie das saftige Fruchtfleisch runter – und, welche Reaktionen können Sie bei sich feststellen? Läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen? Haben Sie die Stirn gerunzelt? Dieses Experiment zeigt die Kraft der Gedanken sehr eindrücklich. Häufig wird im Mentalcoaching mit Bildern gearbeitet.

Das Gehirn entstressen

«In einer Stresssituation reagiert das Hirn wie in Urzeiten. Tritt Bedrohung oder Stress auf, wird nur noch ein kleiner Teil des Hirns verwendet», erläutert Pia Clerici-Züger. Der Mensch soll dadurch all seine Energie für Flucht oder Angriff bereitstellen. Zur Zeit der Höhlenmenschen war dieser Mechanismus durchaus sinnvoll. Doch in der heutigen Zeit kann er uns in Stresssituationen daran



Pia Clerici-Züger – Mentalcoaching –

In der Praxis von Pia Clerici wird jedem Klienten Wertschätzung vermittelt. Für ihre Arbeit muss sie sich nicht motivieren, denn sie hat im Mentalcoaching ihre Berufung gefunden. Das grösste Geschenk sei es, Menschen aufblühen zu sehen. Die Freude am Beruf zeigt sich bei Frau Clerici auch in ihrer Flexibilität punkto Coachingterminen. Gerne nimmt sie sich auch an Samstagen oder abends Zeit für ihre Arbeit.

...

www.mentalcoaching-ostschweiz.ch

Auch Krisen brauchen nicht mehr zu blockieren, sondern lassen neue Entscheidungen zu.

hindern, richtig zu reagieren. Pia Clerici-Züger ist überzeugt, dass «Mentalcoaching hilft, das Gehirn zu «ent-stressen». Es ermöglicht, dass das Hirn in solchen Situationen auch seine restlichen Teile nutzt.» Dies muss aber trainiert werden und funktioniert nicht auf Knopfdruck. Pia Clerici-Züger betont: «Es gibt sehr viele Techniken, die man verwenden kann.» Üblicherweise reichen 8 bis 12 Sitzungen aus, bis man seine Werkzeuge verlässlich anwenden kann – vorausgesetzt man trainiert zwischen den Sitzungen. Dabei reichen bereits 8 bis 10 Minuten pro Tag, um gute Erfolge zu erzielen. Erste positive Reaktionen erfolgen in der Regel sehr schnell.

Pia Clerici-Züger zeigt mir ein Instrument, das ich in einer für mich stressigen Situation anwenden kann. Durch Berühren eines bestimmten Bereichs an der Stirn und gleichzeitigem Vorstellen meiner Stresssituation, beginne ich mit meinen geschlossenen Augen zu kreisen. Ich merke, dass die Situation weniger bedrohlich wird und ich mich an die unangenehmen Gedanken gewöhne. Nur diese paar Sekunden und dieses eine Werkzeug zeigen bereits, wie kraftvoll die Selbstsuggestion ist. Denke ich nun an diese Situation zurück, löst sie bereits spürbar weniger Stress in mir aus.

Pinsel, Schwamm und Farbbroller

An der Brühlgasse 39 erwartet mich meine nächste Coaching-Sitzung bei der Maltherapeutin Bernadette Tischhauser. Die

Wände in ihrer Praxis sind sehr bunt von den vielen Bildern, die hier bereits entstanden sind. Farbtopfe, Pinsel unterschiedlichster Art, Spachtel, Schwämme und allerlei Utensilien liegen hier etwas chaotisch wie in einem Atelier herum. Zwei bequeme Rattanstühle stehen in der Mitte des Raumes.

In der Maltherapie wird über innere Bilder ein Weg zur Heilung gesucht. «Das kreative Gestalten und die dazugehörigen Gespräche fördern den Prozess zu einem inneren Gleichgewicht», erklärt mir Bernadette Tischhauser. Dabei können geträumte, imaginäre oder auch archaische Bilder bewusst werden. Wünsche, Sehnsüchte und Verdrängtes dürfen sich zeigen. Auch Krisen brauchen nicht mehr zu blockieren sondern lassen neue Entscheidungen zu. Ich entscheide mich einfach mal, meine Familie auf irgendeine Weise zu malen. Da ich sowieso gerne kreativ tätig bin, mische ich mir die passenden Farben zurecht und beginne mit einer groben Aufstellung. Danach kommen Schritt für Schritt weitere Farben hinzu. Es macht Spass, einfach mal ohne grossartig nachzudenken, Farbe aufs Papier zu bringen. Irgendwie befreiend. Ich nehme Pinsel, Schwamm und Farbbroller, um meine Familie zu porträtieren. Nach und nach entsteht ein Gesamtwerk, in dem ich mich wiederfinde. Bernadette Tischhauser schaut mir gespannt zu und bestärkt mich in meiner Malerei. Ich erkläre ihr, warum ich das Gefühl habe, das Bild müsse genau so aussehen. Auch diese Erklärung hat etwas Befreiendes. Das Bild drückt aus, was ich empfinde. Es gibt Gefühlen eine Form.

«Bist du zufrieden, so wie es ist, oder möchtest du noch etwas hinzufügen?», fragt sie mich schliesslich. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, Gut oder Schlecht. Das gemalte Bild soll einzig und allein für die malende Person stimmig sein.

Nach dem Malen betrachten wir das entstandene Bild aus der

Distanz. Wir sprechen über das Erreichte. Ganz kurz erklärt mir Bernadette Tischhauser, wie man in der Therapie weiterarbeiten würde, wenn ich wiederkäme. Am Ende der Sitzung darf ich mein Bild mit nach Hause nehmen. Es ist persönlich, gehaltvoll und sogar selbstgemacht – perfekt für die eigenen vier Wände. Und bei Besuchen erst noch ein interessantes Gesprächsthema.

Erkennen eigener Stärken

An einem verschneiten Winternachmittag empfängt mich schliesslich der vierte Coach, Jürg Eggenberger. Besonders fällt mir in seinen Räumlichkeiten der imposante, ovale Holztisch auf. Die ganze Praxis ist nach den Erkenntnissen von Feng Shui aufgebaut. Und tatsächlich: Unbewusst fühlt man sich hier auf Anhieb wohl. Vielleicht liegt dies aber auch einfach an meinem Gegenüber. Jürg Eggenberger strahlt Erfahrung und Ruhe aus. Früher war er Sekundarlehrer, danach langjähriger Personalleiter. Einer, der an der Front stand. Vor gut 11 Jahren hat er sich als Coach selbstständig gemacht.

Mein Anliegen ist der Einstieg in die Berufswelt – quasi die Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche, das Erkennen eigener Stärken und dergleichen. Jürg Eggenberger erklärt mir anhand des «Eisbergmodells», worum es im Coaching genau geht. Bei einem Eisberg im Meer schwimmt ein Grossteil unter der Wasseroberfläche – dies ist hier das Unbewusste. Der sichtbare Teil, der aus dem Wasser ragt, widerspiegelt das Bewusstsein und ist verglichen mit dem gesamten Eisberg verschwindend klein. «Es geht nun darum, durch Reflexion Aspekte aus dem Unbewussten heraufzuholen

Der sichtbare Teil, der aus dem Wasser ragt, widerspiegelt das Bewusstsein und ist verglichen mit dem gesamten Eisberg verschwindend klein.

und dann im Bewusstsein zu verändern, denn Verhalten kann nur im Bewussten zielorientiert verändert werden. Es soll so lange das neue, gewünschte Verhalten «eingeübt» werden, bis ein neuer Automatismus entsteht und dieser sich so im Unterbewusstsein ablagert. So werden gewünschte Veränderungen erreicht», erklärt Jürg Eggenberger das Prinzip.

Emotionen ankern

Mit treffsicheren Fragen zeigt mir Jürg Eggenberger bei meinem Anliegen, was mich als Arbeitnehmer wertvoll macht – Dinge, an die ich selbst nie gedacht hätte. «Beim Coaching geht es um Lösungsorientierung. Nach einer Reflexion über sich selbst entsteht die Erkenntnis. Beispielsweise wohin man sich beruflich entwickeln will und welche Verhaltensweisen man sich aneignen möchte. Das Ziel wird klar. Wichtig ist, dass man in diesem Ziel einen Nutzen für sich erkennt – Motivation für die Entwicklungs-



Praxis Bernadette Tischhauser – Maltherapeutin –

Bernadette Tischhauser besitzt einen reichen Erfahrungsschatz. Sie war früher Gemeindegemeinsamerin, arbeitete in der Erwachsenenbildung bei der Caritas, hat vertiefte Ausbildungen in den Bereichen Entwicklungspsychologie, Theologie und Pädagogik. Seit 1999 arbeitet sie als ausgebildete Maltherapeutin in einer eigenen Praxis. Systemisches Aufstellen und Beratung von Paaren gehören ebenfalls zu ihrem Repertoire. Begleitung von Menschen stand immer schon im Zentrum ihres Schaffens.

www.praxis-tischhauser.ch



Jürg Eggenberger

– Coaching, Beratung & Mediation –

Jürg Eggenberger ist Coach mit Leidenschaft. Er liebt es, Menschen zu begleiten. Besonders faszinierend sind die Momente, wenn sich ein im Unterbewusstsein schlummerndes Potenzial in einem Menschen entfaltet. Er öffnet sich und geht auf wie ein Blume. Das gibt dem Coach die Bestätigung, Erfüllung und Motivation zugleich. Jürg Eggenberger weiss aus langjähriger Erfahrung, dass es nie zu spät ist, Veränderungen anzustossen. Denn jede Veränderung offenbart neue Chancen und Perspektiven.

...

www.juerg-eggenberger.ch

arbeit. Die eigenen Verhaltenskonsequenzen sollen nun an diesem Ziel ausgerichtet werden.»

In meinem Fall wird das Ziel mit positiven Gefühlen geankert. Ein Gefühl eines erfolgreichen Bewerbungsgesprächs mit Jobangebot. Dieses Gefühl wird mit allen fünf Sinnen erlebt. Durch Wiederholungen wird es allmählich verinnerlicht. So entsteht eine Orientierung. Das Gefühl ist mein Ziel. Ich fühle, höre, rieche, schmecke und sehe es. Und ich erkenne den Nutzen für mich darin.

Hat man solche Anker intensiviert, lässt sich das gewünschte Gefühl sehr rasch wieder hervorrufen. Ich gehe gestärkt und freudvoll an die Situation heran und strahle dies auch aus. Am Abend lasse ich das Interview nochmals Revue passieren. Ich bin über-

rascht, dass sich dieses förderliche Gefühl immer noch hervorrufen lässt.

Herzblut und Engagement

Nach unserem Selbstversuch dürfen wir ein durchwegs positives Fazit ziehen. Die vier besuchten Coachings waren professionell geleitet und jedes auf seine Art hilfreich und wertvoll. Es war äusserst spannend, die unterschiedlichen Facetten des St.Galler Coaching-Angebots kennen zu lernen. Auch von den dahinterstehenden Personen sind wir positiv überrascht, sind doch alle mit viel Herzblut, Erfahrung, Know-how und Engagement bei der Sache.♦♦♦



Zustellung

Unser Business ist Ihr Gewinn

Prisma Medienservice AG. Ihr zuverlässiger Partner für die Zustellung von Sendungen ohne Adresse wie zB. Prospekte, Gratiszeitungen und Warenmuster sowie für Direktmarketing, Lettershop und vieles mehr. Fullservice von A bis Z.

prisma▲
medienservice

Prisma Medienservice AG
Im Feld 6, 9015 St.Gallen

T 071 272 79 79 | F 071 272 79 80
www.prisma-ms.ch

just in time - von ▲ bis Z