

Erfahrungsbericht

MEHR BERUFLICHE ORIENTIERUNG DANK VIRTUELLEM COACHING



Beatrice S.

**Teamleiterin Personal
Teilnehmerin virtuelles Coaching**

„Das virtuelle Coaching war ein perfektes Einstiegsformat, um sich in einem Coachingsetting auszuprobieren. Man kann es super integrieren, auch in den Berufsalltag.“



”

Das Coaching war für mich wie eine richtige Befreiung. Zuvor war ich viel damit beschäftigt, mich anzupassen und mich selbst zu optimieren. Doch manchmal hilft die Vogelperspektive, um wirklich weiterzukommen und zu wissen, was man will und wohin man will.

Der erste Schritt

Als ich erfahren habe, dass dieses Coaching rein virtuell ist, war ich skeptisch. Kann man online wirklich Vertrauen aufbauen? Aber ich war auch neugierig und so habe ich mich – zu meinem großen Glück – darauf eingelassen.

Wichtigstes Learning: Die eigenen Wünsche ernst(er) nehmen

Das Coaching hat mir geholfen, mein Leben aus der Vogelperspektive zu betrachten, anstatt mich auf einen Punkt zu versteifen. Es hat mich darin unterstützt, meine eigenen Stärken und Bedürfnisse besser kennenzulernen. Mir wurde klar, dass ich mich nicht für meine Wünsche rechtfertigen muss, sondern mich selbst ernster nehmen darf und auch sollte. Die Selbstfürsorge, die daraus gewachsen ist, hat meinem Leben frischen Wind verliehen!

Nach der ersten Session ...

... waren meine Zweifel, ob ich online Vertrauen aufbauen könnte, komplett beiseite geräumt. Mein Coach, Christa-Marie Münchow, war so präsent, da hat die Distanz gar nicht gestört. Durch den Videocall konnten wir uns ja auch sehen. Es war wie echt!

Virtuelles Coaching: Was war dafür wichtig?

1 Nicht selbstoptimieren – sondern wissen, was man will!

Sich immer zurechtzubiegen, ist sehr anstrengend. Das Paradoxe daran: Es führt nicht zum Ziel! Eine Methode, die wir im Coaching angewandt haben, hat mir die Augen geöffnet: Es war der Antreiber-Test. Dabei kam heraus, dass ich den starken Antreiber „sei gefällig“ habe. Und ich habe mir im Laufe des Coachings erarbeitet, dass ich niemand anderem gefallen muss, außer mir selbst. Das war eine richtige Befreiung. Und sie hat mir geholfen, den Blick auf das zu richten, was ich wirklich will.

2 Intuition: Ein unterschätzter Ratgeber

Lange Zeit wusste ich, dass etwas nicht ganz rund läuft. Dass irgendetwas in meinem beruflichen Leben nicht passt. Meine Intuition sagte mir das deutlich, aber ich habe nicht hingehört. Eine Erkenntnis aus dem Coaching ist, dass ich noch mehr auf mein Bauchgefühl hören will. Das war ein wichtiger Impuls, der mich noch immer begleitet.

3 Coaching wirkt nachhaltig!

Das ist wohl eines meiner größten Highlights: Dieses Coaching war nicht nur für den Moment hilfreich, sondern eine Lernreise, die nachwirkt. Es war manchmal auch anstrengend. Denn es ist nicht leicht, neue Verhaltensmuster zu üben. Aber genau das macht es so wirksam und wertvoll.

4 Coaching ist, was Du draus machst.

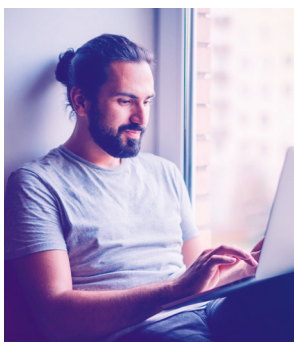
Das klingt vielleicht seltsam, doch letztlich ist es die eigene Haltung, die entscheidet, ob ein Coaching wirkt oder eben nicht. So habe ich zu Beginn des Coachings die bewusste Entscheidung getroffen, dass ich offen sein will. Denn wenn ich meiner Skepsis Raum gelassen hätte, wäre ich blockiert gewesen. Und so habe ich mich auf diese Lernreise eingelassen. Coaching macht ja nicht „Plobb“ und alles ist gut. Es ist eine Lernreise. Und auf diese Reise muss man sich selbst aufmachen und darauf einlassen.

Das virtuelle Coaching: wie ein Befreiungsschlag!

Insgesamt war es so, als wäre mir ein schwerer Stein vom Herzen gefallen. Die Impulse, mich selbst ernster zu nehmen und es nicht immer allen recht machen zu müssen, waren wirklich wie ein Befreiungsschlag. Dafür bin ich sehr dankbar.

Veränderung braucht den ersten Schritt. Und das lohnt sich.

Wichtig war für mich auch folgende Erkenntnis: Wenn man etwas **verändern will**, muss man auch etwas **tun**. Und es hilft, kleine Pakete zu packen. Dann eins nach dem anderen angehen. Das hat mir die Angst genommen und ich konnte anfangen. Der erste Schritt ist der schwerste, die nächsten gehen schon leichter. Eine ermutigende Erkenntnis!



Sie haben auch Themen, an denen Sie gemeinsam mit einem Coach oder einer Coachin arbeiten möchten?

Entdecken Sie die Coaching Angebote der Haufe Akademie.