

DU BRAUCHST RAT?

# DANN GEH DOCH MAL ZUM COACH!



**Das „System Mensch“** mit allen erleuchteten und dunklen Kammern, mit seinen verschlungenen Pfaden, prachtvollen Alleen und Sackgassen ist und bleibt ein riesengroßes Faszinosum. Störanfällig? Ja! Hoffnungslos: durchaus nicht!

Die Mission eines Coaches ist es, seinen Klienten – Menschen, Unternehmen, Institutionen – **maßgeschneidertes Handwerkszeug** zu geben, um das eigene System besser zu verstehen, Störungen auszuräumen, Mechanismen zu entdecken und neue Wege zu beschreiten. Die deutliche Abgrenzung zu studierten Psychologen oder Psychiatern: Der Coach bedient sich psychologischer Methoden, ist aber ein qualifizierter Trainer, der den Klienten unterstützt, eigene Lösungswege zu finden. Der Coach berät. Der Psychologe und Psychiater therapiert – vor allem auch Pathologisches.



**Auf Sylt** praktizieren vier Coaches mit unterschiedlicher Ausrichtung, daneben natürlich auch Therapeuten und niedergelassene Psychologen. Umfassende Beratung und Therapie für Familien; Paare und Einzelpersonen bietet das Beratungs- und Behandlungszentrum BBZ [www.dw-suedtondern.de](http://www.dw-suedtondern.de)



**Seriösen, fachlich breit aufgestellten Coaches** ist es ein Riesen-Anliegen, die Qualität der Ausbildungen an strenge Auflage zu knüpfen, um das „Dünnbrettbohren“ in diesem Sektor zu unterbinden. Mit 10.000 hochwertig ausgebildeten Lebens- und Systemtrainern beziffert der Verband der Coaches diesen Berufsstand derzeit in Deutschland. Damit ist die Coach-Dichte nach den USA und Großbritannien in Deutschland weltweit am höchsten.



Als ich Bärbel Knochenhauer kennen-

lernte, vor mehr als 20 Jahren, waren wir Mütter netter Inselzwerge im Kampener Kindergarten. Der erste Eindruck: Diese Frau trägt eine außerordentliche menschliche Wärme und Heiterkeit in sich, verfügt über ein Einfühlungsvermögen, das seinesgleichen sucht. Bei ihr in den eigenen vier Wänden fühlt man sich stets willkommen, auf wunderbare Art menschlich zuhause. Es fällt leicht, vor Bärbel das Innerste nach außen zu kehren und über Themen zu sprechen, die weit unter der Oberfläche liegen, die auf der Seele brennen. Ihre Antworten auf alle Lebensfragen sind immer von einem warmen Lächeln begleitet, klug, weise und so freilassend, dass man sich am Ende selbst helfen kann.

Mit ihrer ersten Ausbildung zum Coach vor zwölf Jahren hat die Mutter von drei Kindern und erfahrene Hotelfachfrau ihr natürliches Ratgebertalent einfach mal professionalisiert. Sie hat ihr Talent mit Methodik versehen und um immer neue Tools angereichert. Ständig hat sie seitdem ihre Kenntnisse erweitert und sich spezialisiert. Bärbel Knochenhauer ist konsequent dem gefolgt, was ihre Berufung ist und ist damit erfolgreich.

„OB ICH TEAMS, FÜHRUNGSKRÄFTE ODER MENSCHEN IM PRIVATLEBEN COACHE – MEINE ARBEIT BASIERT AUF EINEM HÖCHSTMAß AN VERTRAUEN. ICH FREUE MICH, DASS MIR DAS SO VIELE MENSCHEN ENTGEGENBRINGEN.“

Die „Positive Psychologie“ begeisterte sie schon in etlichen Ausbildungsgängen, ebenso wie ihr Schwerpunkt auf „Systemischer Organisationsaufstellung“. Spannend ist der schnelle Wandel von Werten, Anforderungen und Belastbarkeit in unserer Arbeitswelt. Man nennt es auch new work. Oft gibt es Unsicherheiten darüber, wie man am besten mit diesen Veränderungen umgeht.

Bärbel Knochenhauer begleitet Unternehmen dabei, Führung individuell anzupassen, Teams zu stabilisieren, und Mitarbeiter darin zu unterstützen, ihre Fähigkeiten und ihre Arbeitskraft optimal einzusetzen. Auch ist das Thema Digitalisierung weniger eine technische Herausforderung, als eine menschliche. Die Erfahrung zeigt, dass ohne ein motivierendes Arbeitsumfeld und die Chance auf persönliches Wachstum von Mitarbeitern auch langfristig auch kein unternehmerisches Wachstum stattfindet.

Ob in ihrer Arbeit mit Firmen oder bei der Unterstützung in privaten Themen – höchste Diskretion ist unabhängig von der Insellage natürlich immer der Rah-

men, in den sie ihre Arbeit einbettet. Wenigstens genauso wichtig: zu erkennen, wann ihre Klienten psychologische, psychiatrische oder andere Hilfe brauchen. Zudem lässt Bärbel Knochenhauer sich selbst regelmäßig coachen. Die Fragestellungen ihrer Klienten unterscheiden sich auf Sylt nicht signifikant von denen, die auf dem Festland an sie herangetragen werden. Weder im Business-Coaching noch im privaten Bereich.

Als Ritterschlag erlebt es Bärbel Knochenhauer, zu einem Sylter Fachkreis zu gehören, in dem sich Insel-Therapeuten und Psychologen austauschen. „Das bedeutet ein hohes Maß an Wertschätzung für mich als Profi“, sagt sie mit ihrem warmen Lächeln.

Ihre Familie liebt das Gastgeberbusiness: Ihr Mann Bernd war bis zu seiner Pensionierung Hoteldirektor im „Hotel Stadt Hamburg“. Alle drei Kinder haben sich in diesem Metier ausbilden lassen. Ihr Sohn Felix wird Gastgeber in der neuen „Sturmhaube“ – sobald sie 2021 in neuem Glanz erstrahlt. Und sie selbst kennt und liebt die Abläufe in der Branche bis heute. Darum berät sie auch besonders gern die Führungskräfte und die Teams in der Hotellerie und Gastronomie. Aber auch dort, wo sie die Branche nicht aus eigener Erfahrung kennt, ist sie schnell zuhause. Ihre Klientel sind über alle Metiers und die ganze Bundesrepublik verstreut.

Über Sylter Firmenchefs, die erkennen, wie wertvoll und letztlich auch erfolgreich es ist, „Feelgoodmanagement“ für die Mitarbeiter zu kultivieren, freut sie sich besonders. „Es gibt auf Sylt drei Unternehmen, die ihren Führungskräften ermöglichen, Einzel-Coachings bei mir wahrzunehmen, wann immer sie es brauchen. Das ist eine gute Investition in den Erfolg des Unternehmens.“

Was junge Menschen heute an ihrem Arbeitsplatz suchen, ist auf Sylt ihrer Beobachtung nach weder eine gradlinige Karriere noch das große Geld.

„FÜR DIE MEISTEN JUNGEN LEUTE STEHT DIE ERFÜLLUNG, DIE QUALITÄT DER ARBEIT UND IHRES GESAMTEN LEBENS SOWIE DAS MENSCHLICHE MITEINANDER IM TEAM AN VORDERSTER STELLE.“

Eine gute Basis zu finden, um erfüllt zu leben, dabei hilft der Coach – manchmal reicht eine Sitzung oder ein einziger Workshop, damit ein Knoten platzen kann. Manchmal braucht der Prozess etwas länger.

## BEISPIELE FÜR KLASSISCHE COACHING- MOMENTE:

✦ Entscheidungsthema: Großer Karriereschritt oder lieber doch erst Familie. Eine junge, fachlich topfitte Frau hat die Möglichkeit zum Aufstieg und steht gleichzeitig vor der Frage der Familiengründung. Viele Fragen, viele Unsicherheiten. Wie könnte beides funktionieren? Ist das zu schaffen? Selbst-Einschätzung – Anforderungen – Selbst-Bewusstsein – gezielt erarbeiten.

✦ Viel komplexer: Ein Unternehmer möchte langsam aus seinem Betrieb aussteigen und die Firma in die Hände der nächsten Generation übergeben. Wie kann das gelingen, sodass alle an diesem Prozess Beteiligten sich wohl fühlen? Bärbel Knochenhauer liebt es, einen solchen Generationswechsel als Coach zu begleiten!

✦ Im „Coaching-Salon“ ermöglicht Bärbel Knochenhauer Frauen, zu bestimmten Referenzthemen für kleines Geld ein Coaching wahrzunehmen. Auch hier ist Diskretion Trumpf. Termine und Infos dazu gibt es auf der Webseite.

## WAS MACHT DER COACH SELBST, UM KRAFT ZU TANKEN?

Bärbel Knochenhauer lässt sich selbst coachen und bildet sich stetig fort. Eine Kraftquelle. Zudem sucht sie die Stille, das Alleinsein und das Zusammensein mit ihrer Familie, die Sylter Natur in all ihren Facetten, um in Balance zu sein. Als Coach auf einer Insel mit kleiner Einwohnerzahl hat sie das Glück, immer wieder spürbare Veränderungen ihrer Arbeit selbst zu erleben und rückgemeldet zu bekommen. „Erfolgreich und sinnhaft gearbeitet habe ich dann, wenn ich entbehrlich geworden bin. Das sind die besten Momente.“

### **Bärbel Knochenhauer**

Keitumer Chaussee 15

Tel. 0172 / 16 42 063

[www.baerbel-knochenhauer.de](http://www.baerbel-knochenhauer.de)

## JEDER 5. PODCAST

unter den TOP 50 der entsprechenden deutschen Charts widmet sich dem Thema Coaching. In diesem Deutschlandfunk-Beitrag kann man sich einen Überblick verschaffen:

[www.deutschlandfunk-kultur.de/](http://www.deutschlandfunk-kultur.de/)