

FREIRAUM

Magazin des Verbands der Stipendiaten und Altstipendiaten
der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit (VSA)

**Ich – einfach
(un-)verbesserlich**





Life Coaching – Was ist das eigentlich?

Ein erfüllender Job, die richtige Work-Life-Balance oder das persönliche Glück. All dies sind Themen, die vor allem den jüngeren Generationen in unserer Gesellschaft immer wichtiger werden. Doch nicht immer sind diese Aspekte für jeden leicht umzusetzen. An dieser Stelle können Life Coaches ins Spiel kommen. Eine von ihnen ist Katharina König. Mit ihr spreche ich über die Arbeit und Aufgaben eines Life Coaches sowie darüber, ob der Wunsch nach stetiger Selbstoptimierung auch toxisch werden kann.

Franca Bergunde

Was machen Sie als Life Coach? Wie sieht ein normaler Arbeitstag bei Ihnen aus?

Katharina König

Als Life Coach begleite ich Menschen, die Unterstützung bei Veränderungsprozessen suchen. Diese Veränderungen können von außen kommen, wie z.B. eine beendete Beziehung oder eine Kündigung. Es können aber auch von innen veranlasste Veränderungswünsche sein, z.B. wenn eine Person merkt, dass sie sich immer wieder im Kreis dreht, unzufrieden ist und daran etwas ändern möchte.

Es ist schwer, einen typischen Arbeitstag zu beschreiben, weil ich keinen klassischen 9 to 5 Job habe. Mein Arbeitstag setzt sich aus vielen verschiedenen Bausteinen zusammen. Dabei kann ich immer entscheiden, mit welchen Bau-

steinen ich mich wann beschäftigen möchte. Das schätze ich an meiner selbstständigen Arbeit als Coach sehr. Letztlich ist mein Arbeitsalltag eine Mischung aus Erstanfragen, Vorgesprächen, Coachings und Workshops. Zudem gibt es den Austausch mit Kollegen und Kolleginnen sowie die Super- und Intersession. Und es gibt auch Momente wie diesen hier, also Interviews und Anfragen, die einen überraschen und freudvoll treffen. Natürlich gehören aber auch Aspekte wie die Nacharbeit und Reflexion von Sitzungen oder die Buchhaltung zu meiner Arbeit.

Franca Bergunde

Was hat Sie dazu bewegt, Life Coach zu werden?

Katharina König

Nach meinem Jurastudium habe ich nie als Juristin gearbeitet, da ich bereits früh gemerkt habe, dass das eigentlich

nicht meins ist. Das Studium wollte ich aber dennoch abschließen. Schon vor der mündlichen Prüfung des zweiten Staatsexamens hatte ich meinen ersten Job bei einem Musikfestival sicher. Ich bin also direkt in das Kulturmanagement gegangen und auch zehn Jahre in diesem Bereich geblieben. Ich habe in dieser Branche viele schöne Konzerte organisiert und mit tollen Menschen zusammengearbeitet. Ich bin allerdings immer wieder an einen Punkt der Erschöpfung gelangt. Das konnte es nicht sein. Es musste doch einen Job geben, der mich nicht auslaugt, sondern mir Kraft gibt.

Ich habe dann in mir geforscht, für was ich gemacht bin. Das war eine intensive und mühsame Suche, sie war aber auch sehr fruchtbar. Am Ende wusste ich genau, was ich machen möchte, habe eine Coachingausbildung absolviert und meine Selbstständigkeit begonnen. Seitdem bin ich mehr als glücklich in meinem Beruf und sehe, was es bedeutet, in dem für mich passenden Setting zu arbeiten. Das macht einen großen Unterschied.

Franca Bergunde

Können Sie mir einen „typischen“ Klienten beschreiben? Was sind, grob skizziert, klassische Anliegen, mit denen Menschen zu Ihnen kommen?

Katharina König

Meine Klient*innen sind wunderbar bunt gemischt. Sie sind sowohl männlich als auch weiblich und haben ganz unterschiedliche Berufe. Meine jüngste Klientin war 17, meine älteste 70 Jahre alt. Das Alter, in dem die meisten Klienten zu mir kommen, liegt allerdings oft zwischen 30 und 50 Jahren. Außerdem kann man sagen, dass die meisten meiner Klient*innen schon eher eine akademische Ausbildung, ein Interesse an persönlicher Weiterentwicklung sowie eine gewisse Reflexionsfähigkeit haben.

Oft suchen mich meine Klienten aufgrund eines Gefühls der Unzufriedenheit auf. Sie merken, dass sich bestimmte Verhaltensmuster immer wieder bei ihnen wiederholen und sie aus diesen nicht herausbrechen können. Ein weiteres Thema, welches häufiger vorkommt, ist die berufliche Um- und Neuorientierung. Ich glaube, es ist kein Zufall, dass ich oft mit diesem Thema konfrontiert werde. Schließlich war es auch für mich relevant. Daher ist dies auch eines meiner Lieblingsthemen, welches ich wahnsinnig gern begleite.

Franca Bergunde

Wie helfen Sie den Menschen konkret, die Sie aufsuchen? Gibt es da bestimmte Methoden oder Übungen?

Katharina König

Es gibt beim Coaching sehr viele verschiedene Methoden, Ansätze und Übungen. Ich merke allerdings immer wieder, dass ich zwei Tools vor allem nutze. Das eine sind lösungsorientierte Fragen. Das sind Fragen, die meine Klient*innen wirklich zum Nachdenken bringen, weil sie sich diese vorher noch nicht selbst gestellt haben. Nehmen wir das Beispiel, dass ein Klient unzufrieden mit seiner Beziehung ist. Dann könnte ich den Klienten fragen, wie seine absolute

Traumbeziehung aussehen würde. Oft wissen die Menschen sehr gut, was sie an ihrem Partner oder ihrer Partnerin nicht mögen. Es ist ihnen aber häufig gar nicht klar, was genau sie sich von einer Beziehung wünschen.

Das andere Tool ist meine Intuition. Ich verwende alle Informationen, die ich erhalte und wahrnehme und nutze anschließend meine Intuition, um herauszufinden, was mein Gegenüber braucht. Das ist mein Kompass. Ich würde allerdings nicht sagen, dass dies ein generelles Werkzeug für Coaches ist. Ich habe nur gemerkt, dass dies für mich sehr gut funktioniert.

Franca Bergunde

Wann wird das Streben nach Selbstoptimierung auch toxisch? Wie kann das verhindert werden?

Katharina König

Bei dieser Frage kommt es darauf an, was mit Selbstoptimierung gemeint ist. Wenn es einer Person z.B. nur darum geht, immer effizienter zu werden oder immer mehr Geld zu verdienen, kann es durch eine drohende Dysbalance „gefährlich“ werden.

Wenn es bei Selbstoptimierung aber um das Finden einer inneren Balance, Stärke und Ruhe geht, dann finde ich, dass es da kein Limit geben muss. Das würde ich unter den Begriffen Persönliche Weiterentwicklung und Inneres Wachstum fassen. Daran ist aus meiner Sicht nichts auszusetzen. Wie viele Situationen gibt es in unserem Alltag, die uns ärgern oder nerven? In diesen Situationen gilt es zu lernen, nicht in den Kampf oder Widerstand zu gehen, sondern zurück in den Fluss zu finden und zu erkennen, welches Spielfeld das Leben mir gerade für meine Weiterentwicklung bietet.

Franca Bergunde

Vielen Dank für das Gespräch!

Katharina König, Jahrgang 1974, ist zertifizierter Life Coach und Team Coach. Die Volljuristin und leidenschaftliche Wellenreiterin hat fast zehn Jahre Coachingerfahrung mit Life- und Business Themen und arbeitet in deutscher und englischer Sprache. Ihre Coaching-Schwerpunkte liegen in der Potenzialentwicklung und Berufungsfindung, Haltung und Kommunikation, (Selbst-)Führung und Balance. Als ehemalige Führungskraft in Privatwirtschaft und Öffentlichem Dienst kennt sie viele dieser Herausforderungen – auch aus der persönlichen Perspektive. Unter dem Motto „Zeit für anders“ hilft sie Menschen aller Altersstufen dabei, sich selbst zu sehen und den ganz eigenen Weg zu finden und zu gehen.

www.koenig.coach

Franca Bergunde studiert Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München und ist seit Oktober 2019 in der Grundförderung der FNF.

franca.bergunde@web.de