



BE YOUR OWN GIRLBOSS

INTERVIEW MIT LIFE COACH KATHARINA KÖNIG @



Fotos: **CRISTOPHER SANTOS** @

Life Coach **KATHARINA KÖNIG**

hat alles, was ein erfolgreicher Girlboss braucht: Ehrgeiz, Visionen und den Mut dazu, diese auch zu leben. Der Balanceakt zwischen Karriere und Familie ist nicht immer einfach – doch Katharina hat einen Weg gefunden, alles unter einen Hut zu bekommen und dabei sich selbst treu zu bleiben. Als professioneller Life Coach hilft sie Klienten, die beruflich oder privat unzufrieden sind, und erarbeitet mit ihnen Lösungsansätze für ein besseres Leben und innere Ausgeglichenheit. Wir trafen die Powerfrau zum Interview in ihrer Praxis in Berlin Mitte – und sprachen mit ihr über Life Coaching, Girlbosse und die Wichtigkeit von Selbstvertrauen im Alltag.

Interview: SOPHIE SIEKMANN 

DU WIRKST SELBST WIE EIN TYPISCHER GIRLBOSS. ALS AUSGEBILDETE VOLLJURISTIN, ERPROBTE KULTURMANAGERIN, LEIDENSCHAFTLICHE SURFERIN, FREIE LEKTORIN UND TEXTERIN, LIFE COACH, EHEFRAU UND MUTTER HAST DU SCHON VIEL ERLEBT. WIE MEISTERST DU DEINEN ALLTAG?

Ich bin zurzeit in zwei beruflichen Spaten tätig, hauptsächlich als Life Coach und zudem noch als Texterin. Und abgesehen davon ist Familie ganz wichtig! Diese drei Dinge gilt es unter einen Hut zu bringen. Leicht ist das nicht! Es ist vor allem kein »Zustand«, also nichts, was man einmal schafft und was dann für immer so bleibt. Es ist eher ein Prozess oder eine ständige Bewegung. Ich muss immer wieder gucken, welcher Bereich gerade meine Aufmerksamkeit benötigt und wo Bedürfnisse sind, die gestillt werden müssen.

GIBT ES IN DEINEM LEBEN EINEN KLASSISCHEN ALLTAG?

Nein, ich könnte nicht sagen, dass eine Woche genau so ist wie die andere. Deshalb muss ich mich mit meinem Mann auch immer genauestens absprechen. Wir sind beide selbstständig, und jeder Tag ist unterschiedlich verplant. Wer hat wann welche Termine? Wer kümmert sich wann um unsere siebenjährige Tochter? Nur durch die gemeinsame Koordination ist es für mich möglich, alles unter einen Hut zu bekommen.



WIE VIELE STUNDEN ARBEITEST DU AM TAG?

Das ist sehr schwer zu beantworten. Gerade beim Beruf des Life Coaches gibt es ja auch nicht wirklich eine saubere Trennung zwischen Arbeitszeit und privater Zeit. Alles, was ich am Tage erlebe oder aufsauge und dann reflektiere, hilft mir, meine Klienten besser zu verstehen. So kann eine einfache Tramfahrt, bei der ich andere Menschen und mich beobachte, ein Zugewinn für meine Arbeit sein. Zum Teil nehme ich die Themen der Klienten auch gedanklich mit nach Hause. So lange, bis ich die Person und deren Problem »durchschaut« habe. Aber ich mache das gerne! Es ist keine Belastung, sondern einfach ehrliches Interesse und Neugier.

WAS UNTERSCHIEDET LIFE COACHING VON THERAPIE?

Manche sagen, dass Therapie und Coaching wie zwei Geschwister sind. Aber es gibt noch eine andere, wenn auch etwas plakative Definition: »Therapie ist der Weg der Tränen, Coaching der Weg der Träume.« Und das trifft es sehr gut. Denn Coaches sehen stets nach vorne, versuchen sehr lösungsorientiert zu arbeiten.



WAS IST LIFE COACHING GENAU, UND WIE KANN ES HELFEN?

Life Coaching ist in erster Linie ein Gespräch auf Augenhöhe mit einem neutralen Gesprächspartner zur Klärung wichtiger Lebensthemen. Die Neutralität ist dabei wirklich wichtig, denn das unterscheidet das Gespräch mit dem Coach von Gesprächen mit Freunden oder Familie. Denn diese werden immer auf die ein oder andere Weise, wenn auch vielleicht unbewusst. Sie beziehen eine Position, was dazu führt, dass der Klient nicht mehr so frei denken kann, wie er es mit einem neutralen Coach kann. Der Life Coach unterstützt auch, wenn es die Vision eines Klienten schon gibt und dieser nun auf seinem Weg Schritt für Schritt begleitet werden möchte. Ich ermutige meine Klienten, bestärke sie. Und urteile nicht, denn das ist nicht Aufgabe eines Life Coaches.



WAS SIND TYPISCHE PROBLEME ODER KONFLIKTE DEINER KLIENTEN?

Viele Klienten kommen zu mir mit einer sehr grundlegenden Frage: »Was will ich eigentlich?« Bei vielen Menschen ist oberflächlich betrachtet alles gut. Sie haben ein Haus, eine Familie, einen geregelten Job, gutes Einkommen. Und trotzdem sind sie unzufrieden, manchmal sogar unglücklich. Das wird von der Umwelt nicht akzeptiert bzw. nicht verstanden, und da setze ich an: »Jemand ist unglücklich? Dann ändern wir das!«





**DEINE LIFE COACHING-DEVISE LAUTET:
»BESSER GEHT NICHT OHNE ANDERS.«
WAS HEIßT DAS GENAU?**

Mir geht es darum, dass es nicht reicht, einen Veränderungswunsch zu haben, im Sinne von: »Ich hätte es gerne anders.« Es braucht auch den Veränderungswillen: »Ich bin bereit, etwas zu ändern, damit es besser wird, damit meine Lebensqualität steigt.« Denn niemand kann erwarten,

dass Veränderung automatisch eintritt. Es braucht den eigenen Willen und dann auch den persönlichen Beitrag. Es geht immer wieder um die Frage: Was kann ich selbst aktiv dafür tun oder wie kann ich meine Perspektive bzw. meine innere Haltung verändern, damit eine Verbesserung spürbar wird?

**VIELE FRAUEN HABEN OFT
DOPPELBELASTUNGEN. WIE GELINGT DIE
BALANCE ZWISCHEN EHE, FAMILIE UND
KARRIERE?**

Ein klassisches Geheimrezept gibt es meiner Meinung nach nicht. Was aber hilft, ist Selbstreflexion: Wie ist meine Ist-Situation in den verschiedenen Lebensbereichen? Wie ist meine Familiensituation, meine Wohnsituation, mein Eheleben, mein Beruf – und wo hapert es? So finde ich am schnellsten heraus, welche Bereiche ich stärken muss. Dazu gehört Ehrlichkeit und Mut, denn es geht darum, meine Bedürfnisse zu erkennen und diese wirklich ernst zu nehmen. Eines sollte klar werden: Niemand kann gleichzeitig total viel Zeit für sich

selbst haben, Top-Mutter sein und groß Karriere machen. Das ist utopisch. Ich muss eine gewisse Balance finden und auch mal Abstriche machen – nur so vermeide ich Überforderung.

WAS WÜRDEST DU FRAUEN RATEN, DIE EINE BERUFLICHE VISION HABEN, DENEN ABER DER MUT FEHLT, DIESE UMZUSETZEN?

Viele denken, dass es nur Schwarz oder Weiß gibt: Entweder mache ich weiter wie bisher, oder ich bin supermutig und wage den riskanten Sprung vom Zehn-Meter-Turm. Ich aber glaube, dass man sich um die Grautöne kümmern sollte. Es hilft, herauszufinden, wie ich diesen hohen Turm verkleinern kann. Wie er zum Ein-Meter-Turm wird, von welchem ich mich dann eher traue, zu springen. Was gewinne ich durch den Schritt in etwas Neues? Wenn ich mir das bewusst mache, wird der hohe Turm automatisch kleiner, und der Mut, meine Komfortzone zu verlassen, wächst. Außerdem sollte ich mir darüber bewusst werden, dass so eine Vision nicht von heute auf morgen

zu realisieren ist, sondern Raum und Zeit benötigt, um zu wachsen. Hilfreich sind Baby-Steps: Was gibt es für kleine Schritte, die mir helfen, mein Ziel zu erreichen? Baby-Steps brauchen zwar länger, geben einem aber auch eine gewisse Sicherheit. Doch auch ein wenig Mut ist wichtig. Ich sollte mir vor Augen führen, dass es zwar möglicherweise nicht leicht wird, sich der Aufwand aber lohnt. Gewissheit gibt es nie, aber ich mache den Schritt, weil meine Zuversicht stärker ist als meine Zweifel. Vertrauen in sich selbst ist das Zauberwort.

WIE KÖNNEN FRAUEN IHR EIGENES POTENZIAL ERKENNEN UND AUSSCHÖPFEN?

Auch da braucht es das Selbstvertrauen. Und ich sollte mich auch hier selbst genau hinterfragen: Was sind meine Stärken? Was sind meine Fähigkeiten? Und das können Kleinigkeiten sein, zum Beispiel Soft Skills wie Zuhören. Diese Fähigkeiten haben vielleicht objektiv keinen so hohen Stellenwert, sind in manchen Jobs aber wahnsinnig wertvoll.



Zum Beispiel im Coaching. Wenn ich meine Stärken erkannt habe, kann ich meine Vision konkreter formen. Dann geht es um Ressourcen: Was sind meine Kraftquellen? Wer kann mir helfen? Und dann muss ich die Sache einfach anpacken.

WIE WICHTIG IST DAS AUSSEHEN EINES GIRLBOSSSES?

Ich denke, dass es definitiv wichtig ist, auf sich zu achten und sich zu pflegen. Da beginnt die Selbstachtung und die eigene Wertschätzung. Gut auszusehen bringt meistens ja auch ein gutes Gefühl. Das heißt allerdings nicht, dass jeder ein super-fashionable Kostüm tragen muss, um beruflich erfolgreich zu sein. Man sollte sich selbst immer treu bleiben und sich überlegen, wie und in was man sich wohlfühlt.

MUSS ES SICH WIDERSPRECHEN, DASS EINE KARRIEREFRAU GLEICHZEITIG BOSSY, ABER AUCH FEMININ AUSSIEHT?

Es widerspricht sich überhaupt nicht. Girlbosse können überaus feminin sein und gleichzeitig bossy. Dabei geht es ja auch viel um die innere Einstellung und um das Selbstbewusstsein. Eine Frau kann ganz bei sich sein und dennoch führen, solange sie sich sicher fühlt und weiß, wo sie hinmöchte.

GIBT ES EIN GEHEIMREZEPT FÜR EINEN ERFOLGREICHEN GIRLBOSS?

Gute Führungsqualitäten, freie, visionäre Gedanken und klare Ziele. Und da ist es auch egal, ob der Boss weiblich oder männlich ist. Gerade beim Girlboss ist Authentizität wichtig. Steh zu deiner Femininität, denn es gibt gar keinen Grund, dies nicht zu tun. Zieh an, was du bist, mach dich zurecht, wie du dich gut fühlst, und mach dein Ding.