

„Hilfe – ich suche einen Coach“

Coachs können bei beruflichen Fragen helfen. Aber wie findet man den richtigen?
Unsere Autorin machte den Selbstversuch.

Du bist doch gar keine Führungskraft“, sagt mein Partner, als ich ihm erzähle, dass ich über ein Coaching nachdenke. „Das ist doch heute längst nicht mehr nur etwas für Top-Manager“, kläre ich ihn auf. „Das kann jeder machen, der ein berufliches Problem hat.“ – „Und warum willst du dich coachen lassen?“, fragt er verwundert. „Weil ich seit rund 20 Jahren in meinem Beruf arbeite und mich frage, ob ich diesen Weg bis zur Rente weiter gehen möchte“, antworte ich. Jetzt – mit Anfang 40 – wäre ich zumindest noch jung genug für einen Kurswechsel.

Wie funktioniert ein Coaching?

Dabei ist es mir ein Rätsel, wie so ein Coaching funktionieren kann. Denn ein Coach gibt keine Ratschläge. Stattdessen regt er seine Klienten zum Nachdenken an und führt sie so – angeblich – zu neuen Perspektiven. Mithilfe des Coachs löse ich mein Problem am Ende also selbst!

Eins ist klar: Um mich dorthin zu bringen, muss ein Coach eine ganze Menge wissen und können. Da ist viel Psychologie gefragt. Ein Coach muss Ahnung von Karrierewegen haben und im besten Fall auch von meiner Branche. Außerdem braucht er Werkzeuge, um mein Problem zu analysieren und meinen Gedanken und verborgenen Wünschen auf die Sprünge zu helfen. Fragetechniken allein dürften da kaum ausreichen. „Pass´ bloß auf, dass du nicht an irgendeinen Hobby-Psychologen gerätst“, sagt mein Partner (*siehe Interview rechts*).

Die Nadel im Heuhaufen finden

Genau das ist nun die Herausforderung: Wie finde ich den richtigen Coach? Und woran erkenne ich, dass er kein Schaumschläger ist? Rund 8 000 Coachs in Deutschland sind auf berufliche Fragestellungen spezialisiert – ob es um eine neue Position, Konflikte mit dem Chef oder die Bewältigung einer schwierigen Aufgabe geht. Führungskräfte dürften sich wohl meist auf Firmenkosten coachen lassen, ich mit meinem Anliegen werde dafür selbst in die Tasche greifen müssen.

Coach kann sich jeder nennen

Was die Suche so schwer macht: Die Berufsbezeichnung Coach ist nicht geschützt. Jeder kann sich so nennen, auch ohne jegliche Qualifikation. Auf eine allgemein verbindliche Berufsausbildung konnten sich die über 20 Berufsverbände in Deutschland bislang nicht einigen (*siehe Verwirrende Vielfalt, S. 7*).

Eine Kollegin, die gerade eine Coaching-Ausbildung absolviert, empfiehlt Datenbanken und die Berufsverbände mit ihren Coach-Suchmaschinen für die Recherche (*siehe Grafik S. 4*). „Hör´ auf deinen Bauch“, rät sie mir. Mangels handfester Kriterien bleibt mir auch nichts anderes übrig.

Ich tippe die Webadresse meiner ersten Anlaufstelle in den Computer. Hunderte Coachs aus Deutschland, Österreich und der Schweiz sind in dieser Datenbank registriert. Jeder kommt da nicht rein, lese ich auf der Webseite. Wer aufgenommen werden möchte, muss den Datenbankbetreibern nachweisen, dass er als Coach qualifiziert ist. Die Kandidaten dürfen keiner Sekte angehören und müssen außerdem esoterische Praktiken ablehnen.

Viel Lesestoff

Zum Glück lässt sich die Suche nach Bundesländern eingrenzen. In der linken Bildschirmleiste klicke ich auf „Berlin & Brandenburg“. Ergebnis: 61 Treffer, aufgelistet nach Postleitzahl. Foto, Name und Berufserfahrung sind in der Liste auf den ersten Blick sichtbar. Ein Klick auf den jeweiligen Kandidaten verrät mehr. Puh –das ist aber viel Lesestoff. Will ich eigentlich lieber von einem Mann oder von einer Frau gecoacht werden?

Sympathisch oder nicht?

Die da wirkt sympathisch. Karriereberatung zählt zu ihren Arbeitsschwerpunkten. Das passt schon mal. Aber: „Zielgruppe: (Top)-Führungskräfte aus Wirtschaft, Politik und Verwaltung“. Also doch nichts für mich. Weiter.

Die nächste Kandidatin kommt mir sehr jung vor. Die ist ja höchstens 30. Hat bislang auch eher wenig Berufserfahrung. Klar, jeder fängt mal an, aber ein Versuchskaninchen will ich nicht sein.

Coach Nummer 3 zählt Vorstände und Politiker zu seiner Klientel. Fällt also auch raus. Gibt's denn keine Coachs für „normale“ Angestellte? Der nächste bitte. Oh je, der sieht aus wie ein Unternehmensberater oder Banker. Mit dem werde ich bestimmt nicht warm.

„Systemischer Coach“ lese ich in diversen Profilen. Was bedeutet das eigentlich? Der Kurz-Ausflug zu Google verrät: „Jeder systemische Ansatz zeichnet sich dadurch aus, dass man sich nicht auf den Problemträger konzentriert, sondern ein ganzes System in den Blick nimmt.“ Der Coach schaut also nicht nur auf mich, sondern auch auf mein Umfeld – aha!

Spezialgebiet Karrierecoaching

Plötzlich springt mich ein Foto an – eine Frau. Sie kommt offen und sympathisch rüber. Und siehe da: Sie bedient nicht nur Führungskräfte, sondern auch Mitarbeiter. Karrierecoaching ist eines ihrer Spezialgebiete. Klingt gut. Ich klicke auf den Link, der zu ihrer persönlichen Webseite führt. Ein bisschen bunt für meinen Geschmack, aber auf eine Art auch wieder sehr lebendig. „Ruft etwas in Ihrem Leben nach Veränderung? Ist es an der Zeit, Neues zu wagen? – Gönnen Sie sich fachkundige ‚Geburtshilfe‘“ empfängt mich die Homepage. Genau das, was ich brauche. Diese Kandidatin kommt in die engere Auswahl.

Wenig später werde ich weiteres Mal fündig. Wieder eine Frau. Auch ihr Profil überzeugt mich. Allerdings wirkt sie etwas streng – ein bisschen wie meine Deutschlehrerin auf dem Gymnasium. Nicht die erste Wahl, aber eine Alternative.

Die Coach-Suche braucht Zeit

Gute eineinhalb Stunden dauert meine Recherche. Am Ende bleibt es bei zwei Treffern, wobei meine Favoritin fest steht. Selektiert habe ich vor allem nach Sympathie. Erst im zweiten Schritt habe ich geschaut, ob ich zur Zielgruppe des Coachs passe und mein Anliegen zu seinem Themenspektrum gehört.

Im besten Alter für die Sinnkrise

Per E-Mail frage ich meine erste Wahl an und beschreibe kurz mein „Problem“. Die Antwort kommt keine halbe Stunde später. Mein Thema sei ihr bekannt, schreibt Frau Schmidt*: „Viele Frauen stellen sich in Ihrem Alter ähnliche Fragen.“ Na bitte, da steht es schwarz auf weiß: Mit Anfang 40 bin ich im besten Alter für eine berufliche Sinnkrise.

Frau Schmidt bietet mir ein kostenloses Vorgespräch zum Kennenlernen an. Wir telefonieren kurz miteinander – angenehme Stimme, freundlicher Ton – und verabreden uns für übermorgen.

Tagessätze von bis zu 10 000 Euro

„Was kostet so ein Coaching eigentlich?“, fragt mich mein Partner am Abend. Tja, ganz billig wird das nicht. Die Honorare für eine Coaching-Stunde fangen bei 50 Euro an und reichen bis zu Tagessätzen von 10 000 Euro. Er schluckt. „Die hohen Preise gelten aber vor allem Top-Manager“, schieße ich schnell hinterher. „Und wie viele Sitzungen brauchst du?“ legt er nach. Gute Frage. Die muss ich übermorgen unbedingt stellen.

Dem Bauchgefühl sei Dank!

Zwei Tage später finde ich mich im vierten Stock einer Berliner Altbauwohnung wieder – in einem schönen hellen Raum mit Blick über die Stadt. Frau Schmidt und ich nehmen auf zwei Korbsesseln Platz, die vor einem weißen Sofa stehen. In natura ist sie mir genauso sympathisch wie auf dem Foto – meiner Intuition sei Dank! „Sie hatten in Ihrer Mail schon skizziert, um was es Ihnen geht“, sagt Frau Schmidt, nachdem sie mir ein Getränk angeboten hat. „Holen Sie doch noch einmal etwas aus.“

Betriebsblind für das eigene Leben

Ich referiere meinen beruflichen Werdegang, spare auch die für mich so traumatische Zeit der Arbeitslosigkeit nicht aus und erzähle von meinem jetzigen Job – einem sicheren Arbeitsplatz, der im Grunde beste Bedingungen bietet. „Eigentlich sollte ich mich rundum glücklich schätzen“, sage ich. Frau Schmidt hört in aller Ruhe zu, macht sich Stichpunkte. „Trotzdem wünsche mir eine Veränderung, ohne zu wissen, welcher Art sie sein könnte“, füge ich hinzu. Frau Schmidt nickt und sagt: „Für sein eigenes Leben ist man manchmal betriebsblind.“ Dann erklärt sie mir, wie sie beim Coaching vorgehen möchte. Zunächst soll es um die Analyse meiner Situation gehen: was gut ist in meinem Beruf und meinem Leben, was ich verändern möchte, aber auch was ich bewahren will. Im nächsten Schritt entwickle ich mit ihrer Hilfe „Visionen“ und daraus am Ende einen konkreten Plan für meine Zukunft. „Ich werde Ihnen nichts aufdrängen“, sagt Frau Schmidt. „Die Lösung liegt in Ihnen.“

Der Coach bringt auf Ideen

Genau da bin ich skeptisch. „Was aber, wenn mir rein gar nichts einfallen will?“, frage ich. „Die Angst haben viele“, sagt sie und lacht. „Aber ich führe Sie ja zu den Ideen, die in Ihnen schlummern.“ Ich frage nach Klienten, die sich von ihr in punkto Karriere haben coachen lassen und was aus ihnen geworden ist. Frau Schmidt berichtet von zwei Fällen, die zeigen, dass schon kleinere Veränderungen glücklicher machen können. Aber von selbst – ohne Impulse von außen – kommt man eben manchmal nicht auf das Naheliegendste.

Früher Hebamme – heute Coach

Frau Schmidt fragt mich, ob ich zu ihrem Werdegang noch Fragen habe. Eigentlich nicht. Dass sie sowohl eine psychologische Ausbildung als auch eine Coaching-Qualfizierung vorweisen kann, weiß ich schon von ihrer Webseite. Dort habe ich auch erfahren, dass sie zeitweise als freiberufliche Journalistin gearbeitet hat. Sie kennt also meine Branche – das kann hilfreich sein. Ein Punkt in ihrem Lebenslauf interessiert mich dann doch: In ihrem „ersten“ Berufsleben hat Frau Schmidt nämlich als Hebamme gearbeitet. „So groß ist der Unterschied zum Coachen gar nicht“, erklärt sie mir lachend. „Nur dass ich heute nicht mehr Kindern, sondern neuen Ideen auf die Welt helfe.“

Dann kommen die Rahmenbedingungen zur Sprache: Die Kosten für eine Sitzung à zwei Stunden liegen bei knapp 200 Euro, die Zahl der notwendigen Sitzungen bei mindestens fünf. Uff – einige hundert Euro wird das Coaching also kosten. „Ich schicke Ihnen heute noch ein Angebot“, sagt Frau Schmidt zum Abschied. „Überlegen Sie sich in Ruhe, ob Sie mit mir arbeiten wollen.“

Die Chemie stimmt

Nach rund 45 Minuten verlasse ich den Berliner Altbau mit gemischten Gefühlen. Keine Frage – die Chemie zwischen Frau Schmidt und mir stimmt. Ich habe Vertrauen zu ihr und kann mir gut vorstellen, mich auf sie einzulassen. Wenn nur die Kosten für das Coaching keine Investition wären!

In die Selbstreflexion investieren

Auf dem Weg zur U-Bahn rechne ich: Wenn ich mit 67 in Rente gehe, liegen noch etwa 25 Berufsjahre vor mir – eine lange Zeit. Ist es da nicht besser, jetzt etwas Geld in die Selbstreflexion zu stecken als im Job immer unglücklicher zu werden? Was sind da schon ein paar hundert Euro!