



Kutschfahrt aus dem Stress-Kreislauf

Die neue ganzheitliche Coaching-Ausbildung

Wer kennt das nicht? Es ist Freitag Abend. Erschöpft kommen wir nach einer arbeitsreichen Woche nach Hause. Am liebsten möchten wir nur noch schlafen. Samstags versuchen wir dann all das zu erledigen, was während der Woche liegengeblieben ist. Am Sonntag denken wir schon wieder darüber nach, was in der nächsten Woche alles in der Firma ansteht, machen uns selbst Druck und fragen uns, wie wir die nächste Woche überstehen. Gleichzeitig beschwert sich der Partner, dass wir keine Zeit mehr für Familie und Zweisamkeit haben oder wenn vorhanden, wir diese Zeit nicht genießen. Der Stress zuhause drückt dann wieder auf unsere Stimmung bei der Arbeit, wir sind nicht in der Lage die von uns geforderte Leistung zu erbringen, bekommen Druck und nehmen den wieder mit nach Hause.

Privat und berufliche Erfüllung: „In diesem Kreislauf bewegen sich viele Menschen. Wer

beruflich erfolgreich sein möchte, hat kaum mehr Zeit fürs Private, wer privat unzufrieden ist, bringt den Frust mit zur Arbeit. Zwar haben bereits einige Unternehmen erkannt, dass sie Mitarbeiter nicht nur in Führungspositionen befördern dürfen, sondern sie auch dafür ausbilden müssen. Doch nur selten gelingt ein ganzheitliches Training, das den Mitarbeiter als Arbeitskraft und Teil eines Teams sieht, und auch als Menschen mit einem Privatleben wahrnimmt“, schildert Business- und Life-Coach Ilona Lindenau die Situation. Ihre neue, nach amerikanischem Vorbild entwickelte, ganzheitliche Coaching-Ausbildung hat Lindenau genau auf dieses Defizit ausgelegt. Gemeinsam mit ihrer Partnerin Gertraud Stuhlmacher setzt sie da an, wo Altbekanntes an Grenzen stößt. Gertraud Stuhlmacher erklärt: „Wir arbeiten zusammen seit mehr als 40 Jahren in Unternehmen und mit Firmen verschiedener Größenordnung zusammen, kennen Problematiken und haben sie auch am eigenen Leib erfahren. Mitarbeiter werden in unpassende

Positionen gesetzt, werden mit Aufgaben betraut, die gar nicht ihren Fähigkeiten entsprechen, werden gar gemobbt oder künstlich klein gehalten. Dadurch kommt nicht nur Unzufriedenheit auf, sondern ein hohes Maß an Potenzial bleibt ungenutzt, sowohl für den Mitarbeiter als auch für das Unternehmen.“

Nicht nur die Erfahrung im Unternehmen und als Führungskräfte sondern im besonderen Maße die zahlreichen Jahre Business- und Life-Coaching machen Lindenau und Stuhlmacher zu Ausbildern auf Augenhöhe für jede Führungskraft. Gertraud Stuhlmacher: „Unser Ziel ist es, Menschen, die andere coachen möchten, Handwerkszeug wie Einfühlungsvermögen, Zugewandtheit und Kommunikationsbereitschaft mitzugeben. Ein klares ‚Ja‘ für mehr Fingerspitzengefühl in Führungsetagen. Denn im stimmigen Umgang mit und der passenden Arbeit für Mitarbeiter liegt der Erfolg eines Unternehmens begründet.“ Lindenau und Stuhlmacher geht

es darum zu vermitteln, wie man mit Coachings Menschen hilft, die eigene Persönlichkeit zum Leuchten zu bringen, mit sich selbst und der Welt in Einklang zu kommen und verschüttete Potenziale zu nutzen.

Dreigleisig und lösungsfokussiert

In der rund einjährigen Ausbildung zum International Life- & Business Coach an der LBCA – Life & Business Coaching Academy – in Frankfurt setzen Lindenau und Stuhlmacher auf die Mischung aus Präsenzveranstaltungen, Stunden außerhalb der Kurse, in denen sich die Teilnehmer zum Austausch und zum Üben persönlich treffen, per Webinar oder via Skype arbeiten sowie eigene Coachings. Die Live-Module finden über mehrere Monate verteilt an Wochenenden statt. „Dort arbeiten wir im Team nach der Prämisse coachen, coachen, coachen“, erläutert Lindenau. Neben der Vermittlung wichtiger Theorie-Basics, die schon bei der Grundhaltung ansetzen, zum Beispiel GOs und No GOs im Coaching vermitteln, die Definition eigener Werte und Visionen nahe bringen, wird Kompetenz gelehrt in Coaching-Themen, in Beziehungs-, Wahrnehmungs- und Kommunikationsfragen sowie in verschiedenen Methodiken. Auch Marketing, Selbstpositionierung und -vermarktung haben ihren Platz in der Ausbildung. Für alle Bereiche gibt es Inspirationen und Input aus der Praxis. „Jeder Teilnehmer wird gecoacht und coacht auch selbst unter unserer Supervision“, ergänzt Stuhlmacher. Wichtig ist den Ausbilderinnen, dass die Gruppe sich außerhalb der Live-Module zusammensetzt

und bespricht. Alle können voneinander profitieren, sich wertvolle Impulse geben. Die individuelle Weiterentwicklung zwischen den übungsintensiven Präsenzwochenenden soll gefördert werden. Denn was einen wirklich weiterbringt ist laut Lindenau und Stuhlmacher „üben, üben, üben“. Zusätzlich sind rund 100 selbst durchgeführte Coaching-Stunden Voraussetzung, um eine Zertifizierung zu erhalten. „Das ist auf jeden Fall eine Herausforderung für viele Coachees. Wer nicht weiß, wen er wo coachen soll, den unterstützen wir dabei auf alle Fälle“, sagt Stuhlmacher. „Doch ungefähr die Hälfte der Stunden sollen die Teilnehmer selbst akquirieren. Schließlich gehört es als Coach auch dazu, sich selbst vermarkten zu können beziehungsweise sich als Angestellter im Unternehmen als Coach zu empfehlen.“

Die Zusammenarbeit mit hochkarätigen Gastdozenten unter anderem aus den Bereichen Neuropsychologie und Verhaltenstherapie, Life Coaching, Stimme und Präsenz, virtuelles Coaching, systemisches Aufstellen und Problemstellen runden den Unterricht ab und machen dieses Training zu einer neuartigen ganzheitlichen Coaching-Ausbildung. Lindenau erklärt: „Das Wort Coach leitet sich aus dem französischen Wort für Kutsche ab. So, wie eine Kutsche Fahrgäste von A nach B bringt, sollte ein Coach Bewegungsimpulse setzen, die aus Sackgassen führen, helfen eingefahrene Wege und Einbahnstraßen zu verlassen und sich aufzumachen zu neuen, inspirierenden Horizonten. Dafür stehen wir.“ ■



**Ilona Lindenau
Gertraud Stuhlmacher**

ZU DEN PERSONEN

Ilona Lindenau ist seit 25 Jahren Unternehmerin. Sie arbeitet als Trainerin, Keynote Speaker und Business Coach, setzt auf Individualität und à la carte Lösungen, wo andere an starren Regeln hängen. In den USA hat sie sich zum Life und Business Coach ausbilden lassen und so einen zusätzlichen, modernen Blickwinkel auf viele Coaching-Themen erhalten. In der Life & Business Coaching Academy ist sie hauptsächlich für den Bereich Business Coaching verantwortlich.

Gertraud Stuhlmacher arbeitet seit 15 Jahren als Führungskraft in der Weiterbildungsbranche und als Life Coach. Sie ist zum Beispiel für die Konzeption und Gestaltung beruflicher Weiterbildungsseminare in einem internationalen Weiterbildungsunternehmen verantwortlich. 2013 hat sie den relaspatio®-Coachingansatz entwickelt. In der Life & Business Coaching Academy liegt ihr Schwerpunkt auf den Modulen Life- und Personal Coaching.

www.businesscoaching.com.de



**LIFE & BUSINESS
COACHING ACADEMY**

