

## Wie wurde ich Coach?

Wenn uns etwas begegnet oder wenn wir etwas finden, was mit unserer Lebensaufgabe und mit unserem Lebensweg stimmig ist, dann spüren wir Aufregung und Freude, eine Art Rührung. Genauso ging es mir auch, als ich vor einigen Jahren mit Coaching in Berührung kam. Dies geschah im Zusammenhang mit Klärung und Ermutigung auf meinen beruflichen Weg. Ich war erstaunt, was in kürzester Zeit mit Coaching möglich war.

Ich brannte innerlich und mir war sofort klar, dass ich das auch lernen, und dass, was ich erlebt habe anderen weitergeben möchte. Nebenberuflich absolvierte ich eine zertifizierte Coaching Ausbildung und kam meinem Ziel immer näher. Coach zu sein, ist für mich eine Haltung und setzt eine fortschreitende Selbstreflexion und Selbstentwicklung voraus. Coaching bedeutet für mich nicht, dass wir für alle Probleme eine Lösung haben. Wichtig ist, dass auch ein Coach seine Grenzen erkennt und akzeptiert.

Was möchte ich mit meinem Coaching anderen Menschen geben? Ich möchte, dass meine Klienten die eigene innere Mitte finden, dass sie sich auf den Weg machen die eigenen Potentiale zu entdecken, sie zu entwickeln und vor allem, sie zu leben. Ich möchte die Menschen ermutigen die inneren und äußeren Gestalter des eigenen Lebens zu sein.

## Lebensweg

Auf meinen Lebensweg durfte ich einige Stationen meistern, die mich glücklicherweise genau dorthin geführt haben, wo ich gerade bin. Ich bin 1968 in Großkarol (Siebenbürgen) geboren und lebe seit 1990 in Deutschland.

Das Leben in einem damals für mich fremden Land, die neue Umgebung, das Erlernen einer anderen Sprache, hat meinen Blick für andere Kulturen und andere Mentalitäten geweitet.

## Berufsleben

Mein Berufsleben hat mich durch unterschiedliche Branchen und Tätigkeiten geführt. Ich traf auf viele Menschen mit unterschiedlichen Charakteren – eine bunte Vielfalt im Hinblick auf ihre Nationalität, ihre Fähigkeiten, ihr Alter und ihre Werte. Die Einzigartigkeit jedes Menschen fasziniert mich sehr.

Seit 2003 bin ich selbständig, zuerst als EDV-Dozentin und IT-Trainerin für unterschiedliche Bildungsträger und Unternehmen, später als IT-Dienstleisterin und jetzt als Human Potential Coach. Somit bin ich mit Themen wie Selbstführung und Sinngebung bestens vertraut.

## Persönliches Leben

Mein persönliches Leben mit all seinen Höhen und Tiefen, lehrte mich, wie wichtig es ist, sich selbst, die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Visionen ernst zu nehmen. Ich kenne sehr gut das Gefühl überfordert zu sein und ich weiß, dass es nicht immer einfach ist, zwischen den äußeren Anforderungen, persönlichen Ansprüchen, eigenen Bedürfnissen und dem, was gerade möglich ist, eine Balance zu finden. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es sehr wohl möglich ist, aus eingefahrenen Mustern und Verhaltensweisen auszusteigen. Wir treffen jeden Tag Entscheidungen, welche die Qualität unseres Lebens bestimmen.

## Gesundheit

Schon als Kind haben mich Omas alternative Heilmethoden fasziniert, die in kürzester Zeit immer wieder geholfen und mich wieder ins Gleichgewicht gebracht haben. Das hat mich so sehr geprägt, dass ich mich mit den Jahren für viele alternative Heilmethoden zu interessieren begann. Ich behandelte meine kleinen und manche großen Wehwehchen selbst. Sehr gute Erfolge erzielte ich auch mit alternativen Behandlungen an meiner Katze. Viele meiner Freunde fragten mich um Rat.

Vor einigen Jahren absolvierte ich eine Heilpraktiker Ausbildung. Die Gesundheitsamtliche Prüfung allerdings konnte ich nicht mehr ablegen. Ein sehr schwerer Krankheitsfall in meiner unmittelbaren Umgebung, um den ich mich damals kümmern wollte, hatte Priorität. Danach hat mich das Leben in eine andere Richtung gelenkt und ich nutzte die Möglichkeiten, die sich mir damals boten. Ich habe dadurch gelernt, mit mir und mit meinem Umfeld noch gesundheitsbewusster umzugehen. Für diese Zeit bin ich sehr dankbar, denn das gelernte Wissen und die Erfahrungen ermöglichen mir meine Klienten ganzheitlich wahrzunehmen.

## Sport und Hobbys

Mit 10 Jahren habe ich mit Florett-Fechten angefangen und bis zum siebzehnten Lebensjahr regelmäßig leidenschaftlich trainiert. Ich hole oft diese Zeit in meine Erinnerung, denn in diesen Jugendjahren habe ich gelernt, wie wichtig es ist, sich auf das Wesentliche zu fokussieren und blitzschnelle Entscheidungen zu treffen. Im Fechten begegnen wir nicht nur dem „Gegner“ sondern auch uns selbst. Auf eigene Grenzen zu stoßen, vorhandene Blockaden zu entdecken, sind hilfreiche Bestandteile der Persönlichkeitsentwicklung. Meine Selbstzweifel, lernte ich oft in Sicherheit und in Klarheit zu transformieren. Fechten hat mir eine Grundlage dafür gegeben und mich gleichzeitig gelehrt, wie man mit inneren und äußeren Konflikten im Alltag besser und konstruktiver umgehen kann. Heute fechte ich nicht mehr, habe aber dafür meine Liebe zur Natur entdeckt. Wenn ich in meiner Freizeit nicht gerade am Wandern bin, entdecke ich durch Reisen neue Landschaften und genieße die kulturelle Vielfalt von unterschiedlichen Nationen.

## Spiritualität

Spiritualität heißt für mich das nicht Sichtbare, das Geistige anzuerkennen und seine Existenz zuzulassen. Für mich ist Spiritualität ein menschliches Grundbedürfnis. Es ist für mich wichtig zu verstehen, dass es ein großes Ganzes gibt, was sich außerhalb unserer Wahrnehmung und Rationalität befindet.

Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Wozu bin ich da? Die Fragen sind für mich geistige, spirituelle Fragen, die wir nicht nur allein mit dem Verstand beantworten können. Deshalb meditiere ich. Meditation hilft mir meine Wahrnehmung über das Alltagsbewusstsein hinaus zu erweitern. Des Weiteren verbessert Meditation die Selbstwahrnehmung, führt zu einem mitfühlenden und glücklichen Geist und fördert mehr Bewusstsein und verborgene Fähigkeiten.

## "Was würdest Du tun, wenn du wüsstest, dass alles möglich ist?"

Die Frage begleitet mich seit Langem und ich habe nie aufgehört, sie mir immer wieder zu stellen. Sie inspiriert und motiviert mich aufs Neue. Inspiration erweitert die Horizonte und lässt uns entdecken, dass wir ungeahnte Potentiale in uns tragen.

Mit dieser Frage möchte ich keineswegs jemanden von der absoluten Machbarkeit aller Dinger überzeugen. Wir sollten durchaus erkennen und akzeptieren, wo unsere natürlichen Grenzen liegen. Vielmehr soll diese Frage Impulse geben, anregen und dazu bewegen, sich selbst besser kennen zu lernen. Wir alle haben Fähigkeiten, Stärken und Schwächen, die uns oft nicht bewusst sind. Oftmals haben wir von uns auch ein verzerrtes Bild und versuchen eine Rolle zu spielen, die uns vielleicht gar nicht entspricht. Diese Verzerrungen sind schon zum Teil durch Prägungen in der frühesten Kindheit entstanden.

Ein großer Anpassungsdruck im Beruf und im Alltag trainiert uns auch dazu, Masken zu tragen und uns bestimmte Rollen in der Gesellschaft zu eigen zu machen.

## Fähigkeiten und Potentiale

Das Potential und die innere Kraft, können sich in einem Menschen nur dann entfalten, wenn wir uns selbst wirklich treu sind und echt bleiben. Meine langjährige Dozententätigkeit hat mich gelehrt, dass die Arbeit mit Menschen eine besondere Verantwortung mit sich bringt. Mein Einfühlungsvermögen, meine Lebenserfahrung und mein Fachwissen helfen mir, meine Klienten in Coaching - Prozessen umfassend und ganzheitlich wahrzunehmen und ihnen wertschätzend Impulse zu geben.

## Was bewegt mich?

Ich bin überzeugt davon, dass jeder Schritt von jedem Einzelnen von uns, um alte Muster, Glaubenssätze und psychologische Bestandteile, die uns beschränken, aufzulösen, ein Schritt in unser Glück und unsere Freiheit und gleichzeitig für eine bessere Zukunft für unsere Kinder und die nachfolgenden Generationen ist.

Ich frage Sie: Gibt es denn etwas Schöneres als glückliche, lachende Kinder, zufriedene Erwachsene, erfüllte Ehen und Partnerschaften, sorglose Senioren, verlässliche, gesunde Mitarbeiter, ermutigende Chefs, eine saubere Flora und Fauna, eine gesunde Umwelt und eine Welt ohne Kriege?

**„Ob Du glaubst, Du kannst es, oder ob Du glaubst, Du kannst es nicht. Du hast immer Recht.“** (Henri Ford)