



**Coaching-Gespräch**  
**Zeit**  
**Ausgabe 021 / 16.8.2010**

*Die Klientin ist 31 und arbeitet in einer Unternehmensberatung. Sie wurde von ihrem Vorgesetzten zu einem Coaching angemeldet, da sie in letzter Zeit wiederholt Anzeichen extremer Überlastung gezeigt hat.*

[...]

*Klientin:* Ja, ganz schön komisch, jetzt hier zu sitzen. So mitten am Tag. (*blickt sinnierend auf einen Sonnenfleck auf dem Boden*) Kaffee. Sonnenschein.

*Coach:* Das kommt für Sie normalerweise gar nicht in Frage.

*Klientin:* Nein, natürlich nicht.

*Coach:* Natürlich.

*Klientin:* Sie sagen das so komisch?!

*Coach:* Hmhm?

*Klientin:* Ja, so als ob Sie sagen wollten: Na, Mädels, sooo natürlich ist das gar nicht.

*Coach:* Und davon fühlen Sie sich angegriffen.

*Klientin:* Ja. Ich meine, dass ich das hier schön finde, heißt ja nicht, dass ich das andere nicht mag. Irgendwie wollen mir immer alle einreden, ich solle mir mehr Freizeit gönnen. Aber meine Arbeit macht mir ehrlich Spaß und natürlich ist es mal stressig bis zum Anschlag. (*zornig*) Aber es sollen doch bitte nicht alle so tun, als könne ich nicht selbst auf mich achten!

*Coach:* Die Besorgnis der anderen nervt Sie bis aufs Blut.

*Klientin:* Ja, klar! Aber sogar mein Chef. Erst presst er einen aus, und wenn man dann einmal ein wenig fertig ist, schickt er einen gleich zum *dottore*. (*verdreht die Augen*)

*Coach:* Danke.

*Klientin:* Nein, so meinte ich das nicht.

*Coach:* Hmhm.

*Klientin:* Ich meine nur.... irgendwie fühle ich mich dadurch klein gemacht.

*Coach:* Und als klein möchten Sie nicht dastehen.

*Klientin:* Na, immerhin stehe ich ganz gut da.

*Coach:* Das heißt, die anderen machen sich völlig zu Unrecht Sorgen.

*Klientin:* (*zögert*) Tja. Das ist eigentlich nicht der Punkt. Ich möchte nur nicht der Depp sein, sondern Anerkennung für meine Leistung. Und ich leiste eine ganze Menge!

*Coach:* So viel, dass für nichts Anderes mehr Zeit bleibt.

*Klientin:* Ja, das ist doch völlig normal. Wir arbeiten alle bis zum Umfallen. Das ist eben so in den ersten Berufsjahren, da gibt es kein Leben neben der Arbeit.

*Coach:* Sie sagen „bis zum Umfallen“.

*Klientin:* Tja... (*wird ganz still*)

*Coach:* Mir scheint, Ihnen wird gerade erst klar, was das heißt.

*Klientin:* Hmhm (*schluckt*).

*Coach:* (*wartet*)

*Klientin:* Ich... (*schneift*) ach, Scheiße, jetzt fang ich gleich an zu heulen. Ach... (*lächelt schief*). Nun muss es wohl doch heraus.

*Coach:* Hmhm.

*Klientin:* Also, ja, na klar mach ich mir auch Sorgen. Ich arbeite und arbeite, und irgendwie wird es gar nicht weniger zu tun, sondern immer mehr. Ich seh meine Freunde nicht mehr, ach, was rede ich, welche Freunde überhaupt. Ich war schon ewig nicht mehr zu Hause. Ich mach keinen Sport, ich esse kaum noch was, ich... (*bricht ab*) ach...

*Coach:* Kein Wunder, dass Sie fix und fertig sind.

*Klientin:* Ja. Ich stecke halt meine ganze Zeit in die Karriere. Also, die, die ich mir vorgestellt habe. Bis jetzt hat es nur noch nicht so recht geklappt.

*Coach:* Ist Ihnen schon einmal der Gedanke gekommen, dass es nicht klappt, *weil* Sie sich so sehr anstrengen? *Weil* es für Sie kein Leben neben der Arbeit mehr gibt?

*Klientin:* Was soll das denn? Das ist doch völliger Quatsch. Oder??

*Coach:* Ich frage mich zum Beispiel, wie leistungsfähig man wirklich noch ist am Ende einer langen Woche ohne jede Pause.

*Klientin:* Naja, man schleppt sich so dahin. In der Woche komme ich so spät, dass ich quasi direkt aus dem Kostüm in den Schlafanzug steige. Und am Wochenende hänge ich dann erst einmal richtig ab.

*Coach:* Also haben Sie auch da außer Schlafen keinen Ausgleich.

*Klientin:* Ja. Jajajajaja. Jetzt werde ich doch wieder ärgerlich. Ich weiß ja, man soll noch was Anderes machen. Liest man ja überall. (*lauter*) Aber wie denn, zum Teufel noch mal! ich schaff eben nicht mehr als das. Mehr ist nicht drin!

*Coach:* Ich formuliere mal einen Gedanken. Sie sind zornig auf sich selbst, weil Sie nicht so viel leisten können, wie Sie sich gern abverlangen würden. Gleichzeitig sind Sie wütend und auch sehr traurig darüber, dass Ihr Leben ganz schön leer geworden ist.

*Klientin:* (*schweigt*)

*Coach:* Und nun wissen Sie nicht, wie Sie da wieder heraus kommen können.

*Klientin:* Ja, genau. Aber was soll ich denn tun? Ich kann doch jetzt nicht kündigen. Wie sieht das denn aus? Diese Niederlage. Diese Blamage! Das würde ich nicht aushalten.

*Coach:* Ich frage mich gerade, vor wem Sie das als Niederlage empfinden würden.

*Klientin:* Naja, im Wesentlichen... (*atmet vernehmlich aus*) im Wesentlichen vor meinen Kolleginnen.

*Coach:* Aha?

*Klientin:* Naja, das sind so zwei Zicken. Die sind schon ein paar Jahre länger im Job als ich. Und die haben mir von Anfang an gezeigt und später auch gesagt, dass sie finden, ich gehöre nicht ins Team. Dass ich es eh nicht packen würde und ihnen nur die Ergebnisse kaputt mache und so.

*Coach:* Das klingt ja auf einmal nach einem ganz anderen Problem. Und um denen keine Angriffsmöglichkeit zu bieten, schufteten Sie bis zum Umfallen, um es noch einmal zu wiederholen.

*Klientin:* (*verzweifelt*) Was bleibt mir denn anderes übrig?

*Coach:* Wenn wir das einmal zu Ende denken. Sie bleiben also entweder im Unternehmen und schufteten weiter, bis Sie eines nicht mehr ganz so fernen Tages wirklich nicht mehr können...

*Klientin:* Naja. Oder...

*Coach:* (*wartet, nickt*)

*Klientin:* Tja. Oder ich lass mir endlich mal was einfallen.

*Coach:* Nur sagten Sie ja eben, da gäbe es nichts.

*Klientin:* Also, das ist schon richtig, nichts, mit dem es so wird, wie ich es gern möchte. Aber natürlich kann ich kündigen. (*denkt nach*) Die beiden Kolleginnen sehe ich dann wenigstens nie wieder... Oder ich bitte um Versetzung in ein anderes Projektteam. (*überlegt erneut*) Oder ich erzähle mal meinem Chef, was die beiden sich mit mir so einfallen lassen. (*nach langer Pause, mehr zu sich selbst*) Oder ich arbeite das einfach nicht mehr alles ab.

*Coach:* Aha. Das klingt auf einmal, als sei "weniger arbeiten" eine Option.

*Klientin:* Tja. Ich selbst kann das schwer einschätzen, aber im Grunde mache ich wohl viel mehr als die beiden. Um zu beweisen, dass ich doch was drauf habe. Und dann geht mir vor lauter Hetze und Müdigkeit natürlich immer mal was schief. Aber ich denke, wenn ich vorher mal mit dem Chef spreche, dann wird er das verstehen. Immerhin hat er mich ja zu Ihnen geschickt! (*grinst*)

*Coach:* Gut. Dann lassen Sie uns doch an der Stelle einmal weiter überlegen.

...

Hinweis: Die in diesem Newsletter abgedruckten Beispiele sind realen Coaching-Gesprächen entnommen. Der Abdruck erfolgt jeweils mit Einverständnis des Klienten. Die persönlichen Angaben wurden modifiziert.

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR 2010 – Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Alle Angaben ohne Gewähr.