



ANNETTE THIELE

Tel. 854 98 88
www.beratung-thiele.de
kontakt@beratung-thiele.de

VON KNETE UND KÖRPERHALTUNG

Über den leeren Stuhl zur neuen Aufgabe

Gestalt-Coachin Annette Thiele arbeitet mit Rollenspielen und anderen kreativen Übungen

Sitzung eins beginnt mit einem Blick in die Vergangenheit. Zwei Phasen sind dabei besonders wichtig. Die erste lautet: Kindheit. Was hat mich als Kind begeistert? Lego? Bücher? Malen? Habe ich lieber alleine getüftelt oder mit anderen gespielt? „Als Kind ist man ja noch so unbeeinflusst“, sagt Thiele. „Wenn man sich die Interessen und Verhaltensweisen jener Zeit vor Augen führt, kommt man seinem innersten Berufswunsch oft näher.“

Um mehr über die eigenen Stärken zu lernen, lässt sie ihre Klienten von beruflichen Höhephasen erzählen. Gemeinsam wird dann analysiert, welche Fähigkeiten hier erfolgsentscheidend waren. „Es ist wichtig zu verstehen, warum man beispielsweise als pragmatisch gilt. In welchem Kontext ist das entstanden?“ Sobald dem Klienten die eigenen Werte, Motive und Ressourcen bewusst sind, geht es an die Entscheidungsfindung. Hierbei stützt sich Thiele

auf einen breiten Pool an Übungen aus dem Gestalt-Ansatz. Weißt der Klient zum Beispiel nicht, ob er Herz oder Verstand folgen soll, so lädt Thiele zur „Arbeit mit dem leeren Stuhl“. Dabei schlüpft der Klient abwechselnd in beide Rollen, führt also ein Zwiegespräch mit sich selbst.

Bei der sogenannten Aufstellung geht es darum zu beschreiben, wie man sich verschiedene Berufsoptionen konkret vorstellt. Durch Faktoren wie Körperhaltung, Wortwahl, Stimme oder Ausstrahlung lasse sich anschließend meist eindeutig festmachen, welche Tätigkeit die richtige sei, so Thiele. „Manchmal kommt man mit Sprache nicht weiter. Dann greife ich auf bildhaftes Gestalten zurück.“ Das Formen mit Knete bringe Menschen in Kontakt mit Dingen, die unbewusst schon eine Weile in ihnen arbeiteten, sagt Thiele. Das Ergebnis sei immer wieder erstaunlich. HM

damit man sich im Gespräch richtig öffnen kann. In der ersten Sitzung hat die 39-jährige zunächst eine Standortanalyse gemacht: Wer bin ich, und was erwarte ich eigentlich von meinem Job? „Statt mit der eigenen beruflichen Entscheidung auf vorhandene Stellenangebote zu reagieren, regen gute Coaches dazu an, zunächst in sich selbst hineinzuhorchen“, erklärt Dehner. „Bin ich mehr der Verwalter oder der Entscheider? Will ich viel mit Kollegen zusammenarbeiten, oder lieber Kollegen anweisen, was sie tun sollen? Unabhängig vom aktuellen Jobangebot hängen solche Fragen mit der Persönlichkeit des Mandanten zusammen – und die Antworten ändern sich auch im Laufe einer Biografie.“ Von Sitzung zu Sitzung konkretisieren sich im Coaching die Vorstellungen des Kunden von seinem zukünftigen Traumjob. Pro Stunde verlangen die meisten Karriere-Coaches zwischen 100 und 200 Euro, die man selbst bei Arbeitslosigkeit in der Regel vom Jobcenter nicht erstattet bekommt. Das Coaching endet meist nach sieben bis zehn Sitzungen, manche Kunden haben aber auch schon nach dem ersten oder zweiten Treffen den Knoten im Kopf

gelöst. Und Klaudia Zweig? Sie weiß nach dem ersten Beratungsgespräch immerhin, was sie nicht mehr haben will. „Unter Stress und Druck wichtige Entscheidungen treffen zu müssen, hat mich in meinen bisherigen Jobs sehr belastet“, sagt sie. „Das war mir bislang gar nicht so bewusst.“ ♦

**Der richtige Name ist der Redaktion bekannt.*

SO ERKENNT MAN EINEN SERIÖSEN COACH

- Mitgliedschaft in einem großen Berufsverband
- seriöse Homepage, am besten mit Liste von Firmenkunden
- kostenloses Vorabgespräch
- stundengenaue Abrechnung
- Spezialisierung auf bestimmte Themen oder Methoden