

## Coach ist kein Therapeut

Externe Berater leisten Hilfestellung bei der Suche nach neuen beruflichen Perspektiven

**STUTTGART.** „Soll ich nach Berlin ziehen? Soll ich eine Umschulung beginnen? Soll ich den Schritt in die Selbstständigkeit wagen? Vor solchen Fragen stehen Beschäftigte - auch in Hotellerie und Gastronomie - immer häufiger.

Diese Fragen zu beantworten, fällt vielen Menschen schwer. Unter ande-

rem, weil sich in unserer modernen Gesellschaft viele unserer Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr (problemlos) unter einen Hut bringen lassen. Auch deshalb packt immer mehr Menschen das lähmende Gefühl: Es wird mir alles zu viel.

Denn jede Entscheidung hat Konsequenzen. Sage ich ja zur Karriere, habe

ich nur noch wenig freie Zeit. Gönnen mir hingegen mehr Muße, besteht die Gefahr, dass ich beruflich in einer Sackgasse lande. Und wer garantiert mir, dass das Unternehmen, für das ich jetzt umziehe, in fünf Jahren noch Arbeit für mich hat? Kurz, es gibt zahlreiche Unwägbarkeiten. Trotzdem müssen wir uns entscheiden. Sonst

können wir unser Leben nicht aktiv gestalten und verhindern, dass wir künftig in eine Krise geraten. Alleine können wir dies zuweilen nicht. Also benötigen wir Ratgeber.

Meist sind diese Ratgeber Personen aus unserem unmittelbaren Umfeld — Lebenspartner, Kollegen oder Freun-

Wie ist Ihre Meinung zu diesem Thema?

Schicken Sie eine E-Mail an:

[ahgz@matthaes.de](mailto:ahgz@matthaes.de)

entwirren. Auf diese Weise eröffnen sich für Sie neue Perspektiven und Sie sind wieder entscheidungsfähig. Und der Coach unterstützt Sie dabei, einen möglichen Weg zu Ihrem Ziel zu entwerfen. Das heißt: Ein Coach löst nicht stellvertretend für Sie Ihre Probleme. Er unterstützt Sie nur dabei, Ihre Gedanken und Gefühle zu ordnen, so dass Sie wieder handlungsfähig sind.

*Ute Waßmuth*

Die Autorin arbeitet als Beraterin für das Unternehmen Dr. Kraus & Partner, Bruchsal

de. Zuweilen geraten wir aber auch in Situationen, in denen uns diese Personen keine Hilfe bieten können.

Dann benötigt man einen externen Berater, einen so genannten Coach. Doch wie den passenden finden? Das ist nicht einfach. Deshalb sollte man zunächst fragen: Auf welche Art von Fragen suche ich eine Antwort? Persönliche? Familiäre? Berufliche? Unternehmerische? Oder gar Sinn-Fragen? Außerdem: Warum finde ich keine Antwort? Und warum kann ich mich so schwer entscheiden? Hieraus kann man ableiten, welche Kenntnisse und Erfahrungen der Coach haben sollte. Erst danach sollte man sich auf die Suche nach ihm begeben.

Doch Vorsicht! Ein Coach ist kein Therapeut. Er hilft nicht, Probleme zu lösen, deren Wurzeln in der Persönlichkeit liegen. Er hilft vielmehr in einer konkreten Entscheidungssituation dabei, das scheinbar unauflösbare Knäuel von unterschiedlichen, sich teils widersprechenden Interessen, Bedürfnissen und Einschätzungen zu



Raus aus der beruflichen Sackgasse: Ohne Berater lassen sich persönliche Probleme selten lösen

Foto: imago