

Pressemitteilung

23.7.2009

Neues Beratungskonzept verhilft Frauen zu mehr Selbstbewusstsein und Erfolg

Beim Business-Coaching in der Gruppe finden Frauen gemeinsam individuelle Lösungen für Jobprobleme

Ob Sachbearbeiterin, Fachkraft, Managerin, Selbstständige oder Unternehmerinnen, die Teilnehmerinnen sind sich einig. 95 Prozent von ihnen sprechen sich für Gruppencoaching aus, 72 Prozent können es sogar anderen Frauen nachdrücklich weiterempfehlen. Das ergaben die Rückmeldungen von mehr als 120 Teilnehmerinnen des bundesweiten Business-Coaching für Frauen in der Gruppe. Dabei treffen sich ein halbes Jahr lang sechs Frauen aus unterschiedlichsten Branchen an einem Abend im Monat gemeinsam mit einem weiblichen Coach. Sie erarbeiten neue Lösungen für berufliche Fragen zum Selbstmarketing, Konflikten oder Jobwechsel. Das BusinessCoaching-Netz, ein Netzwerk von 13 erfahrenen Coaches aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, startete mit seinem Angebot speziell für Frauen vor fünf Jahren. Seitdem wird es mit einer wissenschaftlichen Evaluation begleitet, bei dem das Feedback der Teilnehmerinnen anonym per Fragebogen erhoben wird. Die wichtigsten Ergebnisse: Die Frauen schätzten beim Gruppencoaching vor allem, dass der Coach verschiedene Sichtweisen konstruktiv aufgreift, dass sie sich in der Gruppe wohlfühlen und dass sie genügend Raum für eigene Anliegen hatten. Neun von zehn Teilnehmerinnen haben durch das Gruppencoaching ihr Selbstbewusstsein im Beruf gestärkt.

Dass das Gruppencoaching ein Angebot nur für Frauen ist, schätzten die Teilnehmerinnen. Immerhin ein gutes Drittel (36 Prozent) kam ins Gruppencoaching, weil „ich wissen wollte, was andere Frauen denken“ und „weil ich im Coaching nur mir Frauen arbeiten wollte“. Als Grund dafür gaben die Frauen an, dass sie Unterstützung, Vernetzung und positive Impulse suchten - für ihre Überlegungen, ihre Fragen oder ihr neues Lebenskonzept. Andere Sichtweisen, Anregungen von anderen Frauen, auch das Vorbild anderer Frauen war deshalb besonders wichtig. Wiederholt ging es auch um das Thema, dass sich Frauen in der Berufswelt mit männlich geprägten Regeln und Normen auseinandersetzen müssen. So ging es etwa um die Frage, wie sie erfolgreich sein können, ohne das „Frausein“ abzulegen.

Erfolgreiches Coaching auch bei Unsicherheit über eigene Ziele

Ein Drittel der Teilnehmerinnen konnte schon während des Coachings ganz konkret ein Problem lösen. Bei weiteren 40 Prozent war zu erwarten, dass sie das nach einer gewissen Zeit tun würden. Entgegen den üblichen Erwartungen waren nicht nur die Frauen erfolgreich, die mit klaren Zielen ins Coaching kamen. Vergleichbar große Erfolge berichteten auch die Frauen, die erst im Verlaufe des Coaching-Prozesses ihre Ziele fanden. Die meisten Frauen (37 Prozent) begannen mit einem oder zwei klaren Zielen das Gruppencoaching. Nicht ganz so viele (35 Prozent) hatten mehrere Ziele, die sie noch präzisieren wollten – was auch im Verlaufe des

Coachings geschah. Rund 30 Prozent der Teilnehmerinnen waren unsicher, was sie erreichen wollten. Für diese Frauen war es wichtig, „sich zu finden“, „Boden unter die Füße“ zu bekommen, mit anderen Worten, sich zunächst einmal zu orientieren.

Gruppencoaching entwickelt die Persönlichkeit

Coaching hat sich inzwischen als Methode der Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung etabliert. Auftraggeber sind Unternehmen, aber auch einzelne Klienten, die das Coaching aus eigener Tasche bezahlen. Neu ist, am persönlichen und beruflichen Weiterkommen in einer Gruppe zu arbeiten. Jede Teilnehmerin einer Business-Coachinggruppe verfolgt ihre individuellen Ziele. Diese können die Konkretisierung ihrer persönlichen Berufslaufbahn betreffen, der Stärkung ihres Selbstvertrauens dienen, der Förderung ihrer Durchsetzungsfähigkeit im Arbeitsalltag oder auch der Steigerung ihrer Verkaufs- und Markterfolge als Unternehmerin. In gemeinsamer Arbeit werden schwierige Situationen vor- und nachbereitet und neue Handlungsstrategien entwickelt. Die methodischen Ansätze, die persönlichen Anliegen der Teilnehmerinnen zu bearbeiten, sind vielfältig. Sei es im Gespräch in der gesamten Runde oder anhand konkreter Aufgaben in Einzel- oder Partnerarbeit, sei es mit Rollenspielen, Geschichten, Metaphern oder visuellen Impulsen, alles dient dazu, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und neue zu entwickeln. In der Gruppe erhalten die Teilnehmerinnen nicht nur Förderung und Unterstützung von der betreuenden Coach, sie profitieren auch von den beruflichen Erfahrungen, dem Feedback und den Netzwerkkontakten aller in der Runde. So entstehen Kontakte, die die Frauen über das Gruppencoaching hinaus in ihrem Arbeitsalltag nutzen können.

Netzwerk von Coaching-Expertinnen

Für das Gruppencoaching haben sich 2004 im BusinessCoaching-Netz bundesweit weibliche Coaches zusammengeschlossen, deren Ziel es ist, Frauen zu fördern. Dieses Netzwerk besteht zur Zeit aus 13 Coaches in zwölf Städten. Alle Coaches sind über 40 Jahre alt. Sie verfügen über langjährige Berufserfahrung sowie über eine Vielfalt an Methoden. Sie treffen sich regelmäßig zur kollegialen Supervision. Informationen zum BusinessCoaching-Netz, den Profilen der einzelnen Coaches, den Veranstaltungsorten und Terminen der einzelnen Gruppen finden sich unter www.businesscoaching-netz.de.

Ansprechpartnerinnen: fürs BusinessCoaching-Netz:

Ursula Kraemer
navigo
Schienerbergweg 11
D-88048 Friedrichshafen
Tel. +49 (0)75 41 744 94
Fax: +49 (0)75 41 231 42
E-Mail: uk@navigo-coaching.de

für die Evaluation:

Dr. Marianne Vollmer und Team
Vollmer Consulting
Postfach 12 21 08
D-68072 Mannheim
Tel. +49 (0)621 336 11 13
Fax +49 (0)621 336 11 14
E-Mail: dr.vollmer@arcor.de