

## Nachrichten

## URLAUBSPLANUNG

## Chef darf Termine für 2018 einfordern

Viele Arbeitgeber fordern ihre Mitarbeiter schon jetzt auf, ihre Urlaubswünsche für 2018 einzuzeichnen. Das ist rechtlich auch zulässig, sagt Alexander Bredebeck, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Doch steht der Urlaub damit schon fest? Macht der Chef aus den Wünschen einen Urlaubsplan, den er veröffentlicht, gilt der Urlaub auch als verbindlich gewährt.

## BÜROFREUNDSCHAFT

## Jeder Dritte bringt Freizeit mit Kollegen

Kollegen sind für viele auch potenzielle Freunde. Das geht aus einer Forsa-Umfrage im Auftrag von Xing hervor. Jeder dritte Arbeitnehmer (33 Prozent) bringt demnach mindestens einmal pro Monat seine Freizeit mit Kollegen. Jeder zweite Arbeitnehmer (50 Prozent) hat am Arbeitsplatz sogar schon einen oder mehrere Freunde fürs Leben gefunden.

## AUFSCHIBERITIS

## Auf die eigenen Stärken bauen hilft

Eine wichtige Prüfung steht an, man müsste lernen, tut es aber nicht. Oft ist das Problem in diesen Fällen nicht Faulheit, sondern ein mangelndes Selbstwertgefühl, heißt es in der Zeitschrift „Psychologie Heute“ (Ausgabe 11/2017). Es hilft der Blick auf die eigenen Stärken. Wer sich die regelmäßig vor Augen hält, stärkt das eigene Selbstbewusstsein.

## Zahlenwerk

184

**Euro** beträgt ungefähr der durchschnittliche Stundensatz, wenn ein Unternehmen in Deutschland den Coach für seine Dienste bezahlt. Gegenüber privaten Kunden rechnen freiberufliche Coaches im Schnitt rund 125 Euro pro Stunde ab. (Quelle: Coaching-Umfrage Deutschland 2016/2017)

## Impressum

Eine Veröffentlichung der Berliner Morgenpost

**Chefredakteur:** Carsten Erdmann

**Redaktion Karriere**  
Georg J. Schulz (Ltg.), Andrea Pischke

**Anzeigen:** Robert Burghardt  
**Verlag:** Berliner Morgenpost GmbH  
**Druck:** Axel Springer SE, Berlin  
**Anzeigen-Annahme:** 030-8872 7760

**KONTAKT: Karriere-Redaktion:** karriere@morgenpost.de

**> morgenpost.de/karriere**

**Anzeigenannahme: 030-8872 7760**

## Die Potenziale der anderen entwickeln

Coaching hat sich hierzulande längst als Dienstleistung etabliert. Wer davon leben will, braucht Mut und ein gutes Netzwerk

■ VON KIRSTIN VON ELM

Lange grübeln ist nicht die Art von Alexandra Kuptz: „Ich mache mir nicht so viele Gedanken, wenn ich etwas erreichen möchte, dann lege ich einfach los“, sagt sie. Mit ihrer Einstellung hat es die Wahlberlinerin geschafft, noch vor ihrem 30. Geburtstag ihren Traum von einer Karriere als Coach umzusetzen: Anfang des Jahres hat die 29-Jährige in Berlin ihr Glückslabor eröffnet. Unter diesem Firmennamen bietet sie Einzel- und Teamcoachings sowie Firmen-Workshops zu Themen wie Selbstentfaltung, Angst- und Stressbewältigung oder Achtsamkeit an.

„Ursprünglich wollte ich Psychotherapeutin werden, deshalb habe ich klinische Psychologie studiert“, erzählt Kuptz. Nach ihrem Masterabschluss im niederländischen Nijmegen kam sie 2014 für ihren ersten Job nach Berlin: In einem therapeutischen Wohnprojekt betreute sie psychisch erkrankte junge Erwachsene. Eine wertvolle Erfahrung, bei der sie auch über sich selbst viel lernte – zum Beispiel, dass es ihr mehr liegt, nach vorne zu schauen und Potenziale freizulegen, statt zu therapieren.

Also stellte Alexandra Kuptz ihre beruflichen Weichen kurzerhand neu. Anstelle einer mehrjährigen Fachausbildung zur Psychotherapeutin entschied sie sich Anfang 2016 für eine berufsbegleitende Weiterbildung zum systemischen Coach an der privaten Berliner ISCO AG. Für sie die richtige Entscheidung: „Als Coach kann ich aktiv und kreativ sein und ganz unterschiedliche Methoden ausprobieren, statt den Fokus auf Probleme und ihre Entstehungsgeschichte zu legen“, sagt sie.

Wer sich im Glückslabor anmeldet, bekommt ein maßgeschneidertes Programm. Je nach Bedarf mietet Alexandra Kuptz geeignete Räumlichkeiten oder trifft ihre Klienten auch mal draußen im Grünen oder im Museum. „Das Glückslabor läuft gut an und ich bekomme viele neue Kunden über Empfehlungen“, sagt die junge Gründerin. Trotzdem sei es gerade für Berufseinsteiger wichtig, sich zu vernetzen und mehrere Standbeine aufzubauen. Bis heute

arbeitet sie parallel zum Glückslabor freiberuflich für verschiedene Auftraggeber, zum Beispiel als Bewerbungscoach für einen gemeinnützigen Bildungsträger und als psychologischer Coach für eine Online-Selbsthilfeplattform.

Eine sinnvolle Strategie findet Gabriele Müller, Gründerin und Leiterin der ISCO AG, bei der Alexandra Kuptz ihre Coaching-Ausbildung absolviert hat. Was Einsteiger oft übersehen: Mit der Nachfrage ist in den vergangenen Jahren auch die Konkurrenz gewachsen. Mehr als 8000 Coaches bieten in Deutschland ihre Dienste an, und zwar nicht nur regional, sondern vielfach auch bundesweit per Skype oder Internet-Chat. Die Palette reicht vom zertifizierten Business Coach für Fach- und Führungskräfte, über Berufs- und Bildungscoaching, Gesundheitscoaching oder private Lebenshilfe bis hin zu Angeboten wie Coaching für Künstler und Kreative, für Hochsensible oder besonders Schüchterne.

## Die Stiftung Warentest hat den Markt untersucht

Ähnlich wie Berater oder Trainer ist Coach keine geschützte Berufsbezeichnung. Deswegen gibt es bislang auch keine geregelte Berufsausbildung. Ein Studium, beispielsweise aus dem Bereich Sozialwissenschaften, Pädagogik oder Psychologie ist zwar oft sinnvoll. Um sich Coach nennen zu dürfen, ist ein Studienabschluss jedoch kein



Annika Pätz hat Wirtschaftspsychologie studiert und eine Coaching-Ausbildung an der HMKW absolviert



Alexandra Kuptz organisiert Coachings für Einzelpersonen und Gruppen. Darüber hinaus ist sie als Bewerbungscoach und als psychologische Fachkraft bei einer Online-Selbsthilfeplattform aktiv

SVEN LAMBERT

Muss. Stattdessen führt der Weg in die Coaching-Laufbahn meist über private Weiterbildungen. Interessenten können unter rund 300 privaten Qualifizierungsmaßnahmen wählen. Die Kursdauer reicht von zwei Wochen bis zu zwei Jahren, das Preisspektrum von wenigen Hundert bis zu mehreren Tausend Euro.

Auch inhaltlich und methodisch gibt es gravierende Unterschiede. Angehende Coaches sollten ihre Auswahl sorgfältig treffen und vergleichen. Jedes Bildungsinstitut könne sein

eigenes Curriculum entwickeln und als Ausbildung verkaufen, erklärt die Stiftung Warentest, die den Markt für Coaching-Ausbildungen vor einiger Zeit unter die Lupe genommen hat.

Als Einstiegsqualifikation empfehlen die Tester Kurse, die mindestens ein Jahr laufen und mindestens 250 Präsenzstunden umfassen. Inhaltlich sollten sie nicht zu eng gefasst sein, sondern grundlegend in verschiedenen Methoden und Disziplinen im Coaching einführen. Praktische Übungen sind sehr wichtig, idealerweise sollten die Schüler unter Anleitung der Ausbilder bereits echte Klienten coachen.

Der Lernerfolg sollte anhand von Leistungsnachweisen dokumentiert und abschließend geprüft werden. Zertifizierungen beispielsweise durch Berufsverbände oder Kammern stellen bei der Suche nach einer seriösen Einstiegsqualifizierung eine erste Orientierungshilfe dar.

Die Stiftung Warentest hat zudem einen ausführlichen Kriterienkatalog entwickelt, der gratis von der Website heruntergeladen werden kann. Neben der Frage nach der passenden Weiterbildung stellt sich die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt für den Einstieg in die Coaching-Karriere. Nicht zu früh, lautet die gängige Empfehlung von Coaching-Verbänden und Wei-

terbildungsanbietern. Branchenumfragen zeigen, dass die Mehrzahl aller Coaches über mindestens fünf Jahre vorausgehende Berufserfahrung verfügt, jeder zweite hat sogar 16 oder mehr Jahre in einem anderen Beruf gearbeitet. Viele Coaches bringen Erfahrungen aus der Personalarbeit mit, rund 75 Prozent sind ehemalige Führungskräfte.

## Einsteiger können auch viel von Kollegen lernen

„Normalerweise sind unsere Kursteilnehmer mindestens 30 Jahre alt“, bestätigt Gabriele Müller. Für die zielstrebige Alexandra Kuptz, die durch ihr Auslandsstudium, längere Reisen durch Südamerika und durch den psychologischen Betreuungsbereich bereits einiges an Lebenserfahrung mitbrachte, hat sie eine Ausnahme gemacht.

Ähnlich sieht das Sandra Schurke, Vertriebsreferentin für Coaching beim Bildungswerk der Wirtschaft in Berlin und Brandenburg bbw und selbst zertifizierter Business Coach: „30 ist jung für einen Coach“, sagt sie. Allerdings reife man persönlich durch die Ausbildung, sodass gerade junge Führungskräfte davon profitieren können. Wer bereits in jungen Jahren als Coach aktiv werden

möchte, dem empfiehlt sie, sich altersmäßig passende Einsatzfelder und Zielgruppen zu suchen, beispielsweise Coachings zur beruflichen Orientierung für Schüler oder Studenten. Auch Teamcoachings böten oft eine gute Gelegenheit für jüngere Einsteiger, einem erfahrenen Kollegen beim Coaching einer größeren Gruppe zu assistieren.

Jung zu sein, könne beim Coaching durchaus auch Vorteile haben, findet Annika Pätz. Die 26-Jährige verdient mit Coaching ihren Lebensunterhalt – ohne je längere Zeit in einem großen Unternehmen angestellt gewesen zu sein. „Ich hoffe, meinen Klienten ganz offen zu begegnen und möglichst unbeflügelte von eigenen Erfahrungen Fragen zu stellen“, sagt sie.

Nach dem Abitur machte sie ein Praktikum bei einem E-Commerce-Start-up in der Modebranche in Dubai. Nach der Eskalation eines Konflikts zwischen Gründer und Investoren erlebte sie aus nächster Nähe wie ein neuer CEO das Start-up komplett erneuerte: „Der Umsatz ging die Höhe, die Unternehmenskultur hat sich von heute auf morgen verändert – das Team war wieder an Bord.“ Der Auslöser für ihren Wunsch, Coach für Existenzgründer zu werden: „Ein Mensch kann so

viel bewirken. Ich will die unterstützen, die in der richtigen Position sind, um etwas zu verändern“, sagt sie.

Zurück in Deutschland studierte sie Wirtschaftspsychologie an der Universität Lüneburg. Parallel zur Theorie erwarb sie praktische Zusatzqualifikationen im Bereich Training, Gesprächsführung und Erlebnispädagogik und arbeitete als Stipendiatin der Otto Group im Personalbereich des Hamburger Konzerns an einer neuen Führungskultur mit.

Vor ihrem Bachelorabschluss zog sie nach Berlin und half mit, ein Start-up aufzubauen – bis das Gründungsteam sich im Krach trennte. Eine Niederlage, die an ihrem Selbstwertgefühl kratzte. „Ich habe mir selbst die Schuld für das Scheitern gegeben und an meinen Fähigkeiten gezweifelt“, sagt sie. Ihre Coaching-Ausbildung an der Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft (HMKW) brachte sie zurück auf Kurs: „Ich habe verstanden, dass das Start-up-Team so oder so gescheitert wäre. Zu viele Dinge haben nicht gestimmt. Mein eigener Perspektivwechsel hat mir gezeigt, welches enorme Veränderungspotenzial Coaching freilegen kann“, sagt sie.

Ähnlich wie Alexandra Kuptz fährt sie seither mehrleisig und ist über ihr Coaching-Profil auf Xing und bei anderen Coaching-Anbietern präsent.

## „Sie können nicht nur nett sein“

Gabriele Müller rät Quereinsteigern als Coach auf ein klares Profil zu setzen

Gabriele Müller ist Vorstand der Berliner ISCO AG, eines privaten Weiterbildungsanbieters für Coaching. Die Diplompädagogin ist seit 25 Jahren als Coach, Fachautorin und Ausbilderin aktiv und hat bereits mehr als 500 Coaches ausgebildet. Kirstin von Elm verriet sie, worauf es beim Coaching ankommt.

*Wie ist es mit dem Charakter – kann ich zum Beispiel als schüchterner Mensch ein guter Coach werden?*

Ja, introvertierte Menschen sind oft besonders empathisch, das ist eine gute Voraussetzung. Ein Coach darf kein Selbstdarsteller sein, sondern sollte die Bedürfnisse und Anliegen seiner Klienten erkennen. Allerdings braucht jeder Coach Mut, konstruktive Kritik zu äußern, egal wer da vor ihm sitzt. Um Veränderungen anzustoßen, können Sie nicht einfach nur nett sein.

**Berliner Morgenpost:** Frau Müller, wer kommt zu Ihnen, um das Coachen zu lernen?

**Gabriele Müller:** Das ist eine bunte Mischung. Ich habe oft Anfragen von Ärzten oder von Betriebswissenschaftlern, Ingenieuren und Juristen, die sich beruflich verändern wollen. Zum Teil arbeiten sie als Führungskraft oder im Personalbereich und sind so als Klienten schon mit dem Thema Coaching in Kontakt gekommen.

*Kann man als Coach von seinen Honoraren leben?*

Ich würde sagen ja, allerdings sollte man realistisch bleiben. Der Markt hat sich in den vergangenen Jahren verändert. Zwar ist Coaching heute viel etablierter, andererseits gibt es aber auch viel mehr Konkurrenz. Ich kenne Coaches, die sich vor Aufträgen kaum retten können, aber der Erfolg stellt sich nicht von alleine ein. Als Einsteiger sollten Sie eine Anlaufphase von zwei bis drei Jahren einplanen, die müssen sie finanziell durchstehen können.

*Wie komme ich denn als Coach ins Geschäft?*

Sie brauchen ein gutes Netzwerk. Wer das aus dem bisherigen beruflichen Umfeld mitbringt, ist im Vorteil. Am wichtigsten ist jedoch ein klares Profil: Welche Zielgruppe möchten Sie erreichen? Führungskräfte oder Mitarbeiter? Privatpersonen oder Unternehmen? Was macht Sie einzigartig und welchen besonderen Nutzen bringen Sie Ihren Kunden? Um auf Dauer Erfolg zu haben, ist es wichtig, seine Kompetenzen als Coach zu kennen und keine falschen Erwartungen beim Kunden zu wecken.

## Beratung für Berufstätige

**Coaches** leisten Hilfe zur Selbsthilfe. Das Coaching ist als Beratungsprozess zu verstehen, in dem der Klient z. B. durch eine Veränderung begleitet wird. Im Dialog mit seinen Klienten hilft ein Coach, Potenziale zu heben, Verhaltensmuster zu erkennen und Lösungen zu entwickeln. Es gibt Zertifikate oder Spezialisierungen, jedoch bislang keinen gesetzlich geregelten Ausbildungsweg.

**Trainer** üben mit ihren Klienten den Auf- oder Ausbau bestimmter Verhaltensweisen (z. B. Verkaufs- oder Kommunikationstraining).

Charakteristisch ist der Aspekt der Übung. Dazu benötigt ein Trainer Fachwissen und Erfahrung, geschützt ist die Berufsbezeichnung jedoch nicht.

**Psychotherapeuten** behandeln und lindern psychische Erkrankungen. Dafür können verschiedene Verfahren angewandt werden. Die Berufsausübung ist gesetzlich streng geregelt. Die Approbation (staatliche Zulassung) setzt ein abgeschlossenes Studium (z. B. Medizin, Psychologie, Pädagogik) und eine mehrjährige Weiterbildung voraus.



Gabriele Müller, Vorstand der ISCO AG