

# Ich bin mein WEG

bewegen

**Tanja Klein ist Beamtin, wurde 2005 schwanger und entschied, trotzdem eine Ausbildung zum systemischen Coach zu machen. Geplant war, die neuen Kompetenzen nach der Babypause im Job einzusetzen. Es kam anders. Heute hat Klein eine eigene Praxis in Bonn.**

„Glauben Sie mir, es gibt heute noch Abende, wo ich mit meiner kleinen Tochter auf dem Schoß auf der Veranda sitze, meine Gedanken schweifen lasse und über mein Leben staune. Genauer gesagt darüber, dass ich systemischer Coach bin, und zwar während meiner derzeitigen Erziehungszeit. Ich – die Beamtin eines deutschen Konzerns, die früher für diesen lebte und arbeitete. Ich war im Marketing, im Service, habe Schulungen gegeben und IT-Prozesse optimiert, aber auch vielen Vorstandsbereichen zugearbeitet. Ich kannte mich im Innersten des Systems aus. Für mich gab es nichts anderes als dieses Unternehmen.

Vor drei bis vier Jahren allerdings begann eine Frage in mir zu rumoren: „Tanja, Du hast jetzt schon in so vielen Bereichen erfolgreich gearbeitet – was ist das, wofür dein Herz wirklich brennt?“ Mir ging das nicht aus dem Sinn. Nicht, dass ich unzufrieden gewesen wäre. Ich spürte, dass die Antwort mich zu mehr Lebensfreude leiten könnte. Monate später war die Antwort auf dem Weg zu mir. Ich lernte zufällig einen firmeninternen Coach kennen. Bei einer Plauderei über seinen Job erzählte ich ihm von meiner Suche. „Dann kommen Sie doch mal zu einem Coaching bei mir,

wenn Sie wollen“, lautete seine Einladung, die ich prompt annahm.


Zwei Stunden saßen wir zusammen – wegweisende Stunden, wie sich herausstellen sollte. Er fragte mich nach meinen bisherigen Tätigkeiten und was mir dabei am meisten Spaß gemacht hätte. Ich erinnerte mich an meine Zeit beim Kundenservice: 150 Leute täglich am Telefon. Vom Studenten über die Rentnerin bis hin zum Geschäftsmann: ich konnte einfach mit jedem gut reden. Hatte Spaß daran, mich in Sekunden umzustellen. Das galt auch für andere Bereiche: die Menschen waren einfach das, worauf sich all meine Aufmerksamkeit richtete. Vor allem, wenn ich sie unterstützen konnte. Ich erzählte dem Coach auch, dass ich privat ebenso mit meinen Freundinnen umgehe: Da zu sein, wenn der Freund Schluss gemacht hat, wenn jemand weint, nicht weiterkommt oder etwas nicht verwindet. Ich erzählte mit Begeisterung. Irgendwann trat eine kleine Stille ein. Er dachte nach und sagte: „Frau Klein, Sie soll-

ten Coach werden. Das ist das, was Sie am besten können.“ Es klang gelassen und bestimmt. Ich staunte. Sagte nichts. Sah ihn nur an. Damit hatte ich überhaupt nicht ge-

rechnet. In meinem Kopf zeichnete sich ein riesiges Fragezeichen ab. Innerlich begann mein Herz vor Freude zu tanzen. Fragezeichen hin oder her. Klar: Menschen – das war der rote Faden in meinem Leben. Ich und ein Coach sein. Ja. Klar. Ja. Ich lachte.

Daheim bestürmte ich meinen Mann mit der Nachricht. Was würde er dazu sagen? Auch er war etwas überrascht und meinte dann: „Tanja, das ist gut. Wirklich? Das hat er gesagt? Guter Coach!“ Wir beide lachten. Seither hat mich ein Gefühl nicht losgelassen, das mich bis heute begleitet: Aufbruch in eine neue Welt. Aufbruch zu etwas, auf das ich mich freue. Von dem ich sicher weiß, es tut gut. Mir selbst und auch den Menschen, mit denen ich arbeiten darf.

Mir war allerdings nach dem Coachinggespräch nicht klar, was Coaching alles beinhaltet. Eine Woche später hatte ich seitenweise Literatur gesichtet und gegoogelt. Was ich las, machte mich nur eifriger. Das sollte mein Weg sein. Jeder einzelne Tag



Du bist zu allem fähig.  
Warum stehst Du noch da  
und schaust zu?  
Erhebe Dich, mach Fehler,  
geh Umwege, aber beweg dich.  
Erwarte nicht von anderen  
für dich zu entscheiden  
Enttäusche die Erwartungen anderer.  
Wag den Sprung, fühl das Leben,  
die Kraft und Sicherheit  
in Dir. Jetzt.

Dieses Gedicht  
von Walter Vogt  
begleitet Tanja Klein  
im Leben wie im Beruf.

Tanja Klein mit ihrer Tochter Johanna.

war mit ganz neuem Leben angefüllt. Ich begann, Stein für Stein zusammenzutragen, um einen Weg in meine neue Tätigkeit zu legen. Und es kam ein Ereignis hinzu, das eine neue Ära in meinem Leben anbrechen ließ: Im Dezember 2005 bestätigte mir meine Frauenärztin, dass ich schwanger sei.

Mein Mann und ich feierten unsere Vorfreude auf unser Kind. Er fragte mich, wie ich weitermachen wolle. Nicht einen Gedanken hatte ich, der sagte: ‚Lass ab von deinen Plänen.‘ Im Gegenteil: die Schwangerschaft bestärkte mich. Denn was sollte nach ihr kommen? Daran musste ich ja denken, wenn ich nicht immer als Mutter zuhause bleiben wollte. Ich hatte jene Frauen vor Augen, denen nach der Babypause kein Jobeinstieg mehr gelang. Und ich fand, dass ich genug Zeit hatte, um mich zu bilden und für Prüfungen zu lernen. Denn: während des Jobs lernen, neben Kind und Familie – nein danke. Jetzt war die beste Zeit. Und zugegeben: ich bin ein Wassermann. Mir kann nichts schnell genug gehen. Ich wollte einfach endlich loslaufen. Jetzt, wo ich meine Zukunft so klar vor mir sah. Warum also warten?

Mein Mann und meine Mutter unterstützten mich. Unter meinen Freunden und Bekannten gaben sich ein paar zurückhaltend. Ich hatte das Gefühl, dass sie dachten: „Nun übernimmt sie sich aber“. Ich ließ mich davon nicht entmutigen und verließ mich voll auf mein Gefühl, dass dies mein richtiger Weg ist.

Nun suchte ich im Internet nach Ausbildungsmöglichkeiten. Fragte den firmeninternen Coach. Ich wollte unbedingt etwas Seriöses finden und wusste genau, was ich wollte: Eine solide Ausbildung, die auch eine Prüfung verlangt und eine große Methodenvielfalt bietet. Aber auch einen Ausbilder, den ich mochte und dem ich vertraute. Der sich von mei-



Fotoquelle: Tanja Klein

## Praxis von Tanja Klein

ner Situation als „werdende Mutter“ nicht abschrecken ließ, sondern sogar noch nach Möglichkeit darauf einging. Und er sollte gut erreichbar sein, um zuviel Stress in der Schwangerschaft und zu vermeiden. Ich fand die Adresse von change concepts und seinem Geschäftsführer Oliver Müller, den ich anrief. Wir verabredeten uns zum Gespräch. Müller wirkte ehrlich, gelassen und kritisch. Dieser Mann hatte es scheinbar nicht nötig, etwas zu verkaufen. Seine Ansprüche waren hoch, was Ausbildungszeit und Aufgaben anbelangte. Und auch das Urteil meines Mannes, den ich mitgenommen hatte, war positiv. Hier wollte ich die Ausbildung absolvieren.

Von Seiten meiner Firma bekam ich Rückenwind. Diese unterstützte mich, als ich meinen Entschluss mitteilte. Die Ausbildung machte mir unglaublichen Spaß. In der Mitte der Ausbildung kam dann unsere Tochter auf die Welt. Fünf Wochen darauf war bereits das nächste Seminar. Mein Mann war in dieser Zeit immer für Johanna und mich da. Er kümmerte sich sehr. Wann immer ich am Wochenende eine Ausbildung hatte – er übernahm Aufgaben und passte auf unser Kind auf. Er verlegte Termine, richtete sich auf mich ein. Ohne ihn hätte ich es nicht ge-

schaft. Die Ausbildungstage waren lang: Wir übten von morgens zehn Uhr bis abends um 19 Uhr Theorie und ganz viel Praxis. In den Peergroups lernten wir regelmäßig von sieben Uhr Abends bis Mitternacht. Und trotzdem schien die Zeit zu fliegen. Ich kam jedes Mal mit soviel Neuigkeiten heim, energiegeladener und glücklich. Diese Freude und die gelernten Coaching(s?)methoden machten mich zu einer noch ausgeglicheneren Mutter.

Übrigens war die Auseinandersetzung mit mir selbst in der Ausbildung nicht neu für mich. Ich hatte als 18jährige ein zehnwöchiges Seminar „Positives Denken“ belegt, um mehr Selbstbewusstsein zu bekommen. In diesem merkte ich, dass der Schmerz über meinen bereits verstorbenen Vater noch tief saß. Der Kurs wendete mein Leben und ließ mich neues Vertrauen in mich und das Leben schöpfen. Ich konnte mich wieder innerlich aufrichten und zur Ruhe kommen. Ähnlich wirkte die Coachausbildung: Ich gehe bewusster mit mir und anderen Menschen um. Ich erkenne, welche Menschen mir nicht gut tun und lasse sie liebevoll ziehen. Das war anfangs nicht einfach für mich. Und ich treffe jetzt mehr Menschen, die recht positiv leben und denken.

Was hat sich noch verändert? Ich habe meine Intuition enorm geschult, komme immer mehr in meiner Mitte an. Kann gelassen sein, weil ich mein wahres Ich lebe. Ich darf ich sein – das ist ja gerade der Weg zum Erfolg. Ich könnte nicht auf Menschen eingehen und sie begleiten, wenn ich eine Rolle spielen würde. Und ich habe gelernt, Muster zu erkennen: Warum ist ein Mensch unglücklich? Sabotiert er sich gerade vielleicht selbst? Das klingt bis hierher alles so kongruent, nicht? Natürlich waren da Momente der Verzweiflung. Wo ich an meiner Kompetenz für diesen Beruf gezwei-

© Kirill Zdorov - Fotolia.com



## Baby & Coachausbildung - so kann es Ihnen gelingen

Tipps von Tanja Klein

### Anbieter

Falls die Ausbildungszeit voraussichtlich über die Geburt Ihres Kindes hinaus dauert: Suchen Sie sich nach Möglichkeit Anbieter vor Ort. So sind Sie nicht so lange von Ihrem Kind getrennt. Achten Sie aber weiterhin auf die Seriosität des Anbieters. Lassen Sie sich dazu von Coachingverbänden beraten.

### Vertrag

Klären Sie Ihre besondere Situation vor Unterschrift (!) mit dem Ausbildungsinstitut ab. Ist man dort zum Beispiel bereit, Sie zum Stillen auch außerhalb der Pausenzeiten zu entschuldigen? Halten Sie schriftlich fest, dass Sie gegebenenfalls Ausfalltage in einem Folgeseminar nachholen können. Ungeplante Komplikationen in der Schwangerschaft zwingen unter Umständen dazu.

### Erziehungszeit

Sie können sich in der Erziehungszeit mit Genehmigung des Arbeitgebers selbstständig machen. Sie reduzieren damit Ihr Risiko: klappt Ihre Selbstständigkeit nicht, kehren Sie zum alten Job zurück.

### Mann/Kind

Achten Sie darauf, dass Ihr Mann und Ihr Kind nicht zu kurz kommen. Klären Sie mit ihm, wie viele Stunden pro Woche Ihr Mann/Freund babysitten kann - meist zusätzlich zur Arbeit.

### Familie/Umfeld

Wenn Sie sich sicher sind, dass Sie Coach werden wollen, klären Sie vor Seminarbuchung, ob Ihre Familie das akzeptiert und Sie unterstützt.

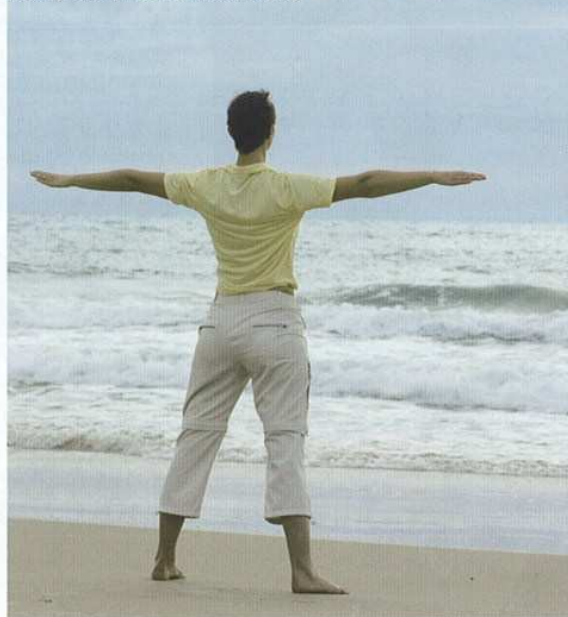
### Arbeitgeber

Versuchen Sie nach Möglichkeit die Ausbildungskosten vom Arbeitgeber tragen zu lassen:

- Ihr Chef sollte natürlich von Ihrer Schwangerschaft wissen - bleiben Sie fair.
- Zeigen Sie den Nutzen der Ausbildung für die Firma bzw. für Ihren Chef auf.
- Warten Sie einen guten Zeitpunkt ab, bevor Sie Ihren Chef fragen. Sie haben meist nur eine Chance!
- Bieten Sie einen Ausgleich an, falls Ihr Chef noch etwas zögert. Arbeiten Sie zum Beispiel in der Erziehungszeit ein paar Stunden zum Ausgleich.
- Berufsbegleitende Ausbildungen sind besonders passend, wenn Sie noch in der Schwangerschaft damit anfangen. So hat Ihre Firma keine Ausfallzeiten und Sie zeigen Engagement und Einsatz für diese Idee.

### Wellness

Achten Sie auf Ihren Energiehaushalt, denn Mutter zu sein ist meist ein 24-Stunden-Job. Mit einer zusätzlichen Ausbildung oder einer Selbstständigkeit packen Sie in diese Stunden noch mehr Arbeit rein. Ruhezeiten sind unerlässlich!



© ArtmannWitte - Fotolia.com

felt habe. Es gab sogar ein richtiges Tränenfest. Ich erinnere mich daran, wie wir Schüler uns mit dem Modell von Milton Erickson beschäftigten. Er benennt drei Sprachverzerrungen: wenn jemand generalisiert, Aussagen verzerrt oder Tatsachen tilgt, das heißt ausblendet. Wiederholt gelang es mir nicht, Probleme anhand dieser Sprachmuster in Gesprächen aufzudecken. Irgendwann wollte ich davon nichts mehr hören. So einfach schien es und mir gelang es nicht. Aber ich biss mich durch und nahm nach Wochen diese Hürde. Heute ist es eines meiner Lieblingsthemen.

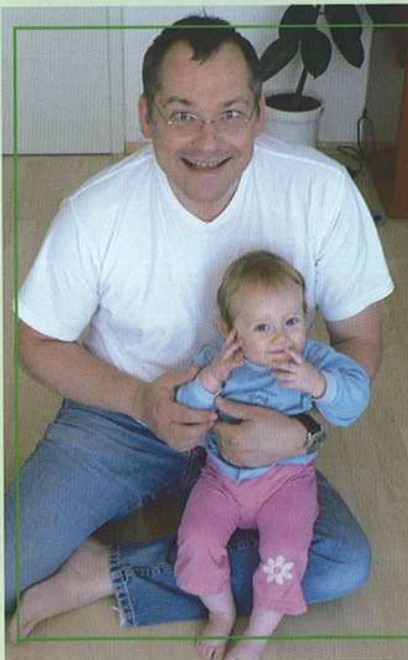
Ein anderes Mal saß ich gegen Ende der Ausbildung auf dem Sofa und mir flossen die Tränen: Mein Chef verließ den Konzern. Eine Teamkollegin kam kurz daraufhin ins Krankenhaus. Die Kollegen wurden in alle Winde zerstreut und meine geplante Rückkehr ins Team war so nicht mehr möglich, meine Ausbildung konnte ich also im Team nicht einbringen. Und Selbstständigkeit? In eigenen Räumen zumindest schien dies fast unmöglich, weil die Mieten

im Bonner Raum exorbitant sind. Mein schöner großer Traum sollte also an den Umständen und so einer teuren Miete platzen?

Tage später besuchte ich meinen Hausarzt. Ich erzählte ihm, dass ich meine Coachausbildung bald fertig hätte. Er meinte spontan, ob ich denn dies in Selbstständigkeit ausüben wolle - er hätte in der oberen Etage Räumlichkeiten, die seine zweite Ärztin - eine Halbtagskraft - nur zeitweise nutzt. Und bot an, sie mir in der übrigen Zeit zu vermieten. Außerdem freue er sich, mich zu unterstützen, weil er wisse, dass ich gut mit Menschen umgehe. Viele Patienten bräuchten seiner Ansicht nach dringend Coaching. Und so kam ich also zu wunderschönen, hellen Räumen. Der perfekte Raum für meine neue Tätigkeit. Es sollte also doch sein. Das war der Beweis. Und es war beruhigend zu wissen, dass ich einen Arzt nebenan hatte. Manchmal kommt es bei einer Aufstellung zu sehr starken Emotionen, dass mich diese positive Nachbarschaft sehr beruhigt - auch wenn ich sie zum

Glück noch nie gebraucht habe. Jetzt mit einer richtigen Praxis dazustehen, mit eigenem Büro, das war ein ganz neues Lebensgefühl, das mich mit Stolz erfüllt. Ich hatte meinen Weg gefunden. Angekommen!

Dieser Weg zur eigenen Bestimmung ist zentral in all meinen Coachings: Jemand ist vom Job ausgebrannt, sieht keinen Sinn und fragt sich: was kann ich? Wozu bin ich gemacht? Hat er es erkannt, zweifelt er, ob er seinen Weg wirklich gehen soll. Ängste plagen die meisten. Sie fürchten, keinen Job mehr zu bekommen. Viele kommen ja zu dieser Selbstreflexion in einem Alter, in der sie als zu alt für einen Job gelten. Firmen schauen sich eher nach Jungen um. Heißt es. Und wenn dann auch noch einer etwas ganz anderes arbeiten will, dann wird er ihnen suspekt. Mir macht es Freude, diese zweifelnden Menschen aufzubauen. Ich wünsche jedem Menschen, dass er statt Alltagsfrust Lebensfreude in seiner Berufung findet. Und manchmal braucht man dazu eben die Unterstützung eines guten Coachs - so wie ich sie hatte. ■



Fotoquelle: Tanja Klein

## Hans-Werner Klein:

„Dass meine Frau während der Schwangerschaft eine Ausbildung anfangen und diese in der ersten Zeit mit unserem Baby mit einer Prüfung abschließen wollte, unterstützte ich von Anfang an. Wir sprachen viel darüber. Ich spürte ihren tiefen Wunsch nach ihrem neuen Weg und wusste: Es ist der Weg meiner Frau. Sie ist in meinen Augen liebevoll und durchsetzungsstark zugleich. Und sie ist neugierig und besitzt das notwendige Durchhaltevermögen, damit von dieser Idee nicht nur so ein Gedanke wie „vielleicht könnte ich ja mal“ bleibt. Kurzum: Ich war überzeugt, dass es klappt.“

Wichtig für mich waren unsere Gespräche rund um die Planung des Weges und zu erleben, dass ich meine eigenen Erfahrungen aus meinem sozialwissenschaftlichen Studium einbringen und kritische Fragen stellen konnte. So wie der gemeinsame Realitäts-Check. Wir stellten uns vor: was kommt nach der Ausbildung? Was ist, wenn die ersten Klienten anrufen, oder auch wenn sich keine Klienten melden? Wie organisieren wir die Betreuung unserer Tochter? Was ist, wenn Weiterbildung ansteht - die meistens auf einem Wochenende liegt? Wie organisieren wir das dann?“ Und ich kann nur sagen: alles hat wunderbar geklappt.