

Coaching kann in vielen Lebenslagen helfen

Veröffentlicht am 10 Oktober 2018 von Verena Arnold



Trotz aller Fortschritte und Technik ist das Leben nicht einfacher geworden. Ganz im Gegenteil kommen Menschen heutzutage schneller an ihre Grenzen als je zuvor. Sowohl der Leistungsdruck im Beruf, wie auch die Anforderungen, die das Privatleben stellt, sind nicht immer ganz einfach zu bewältigen. Fast jeder Mensch kommt irgendwann an einen Punkt, an dem es sich als hilfreich erweisen kann, sich coachen zu lassen, um entweder akute Probleme zu bewältigen oder grundsätzlich daran zu arbeiten, sein Potenzial zu entfalten. Persönlichkeitsentwicklung ist oftmals der Schlüssel zum Erfolg.

Wir haben mit Cornel Rimle aus St. Gallen gesprochen. Der 55-jährige Vater von 4 Kindern, der nach seiner Scheidung nun sein Leben mit einer neuen Partnerin teilt, ist auf einem landwirtschaftlichen Betrieb aufgewachsen. Und so ergab sich, dass er eine Ausbildung zum Agronomen absolvierte. Zusammen mit einer zweiten Familie führte er mit seiner Frau den Landwirtschaftsbetrieb, wo er aufgewachsen ist. Zusätzlich war er als Berufsschullehrer und Betriebsberater tätig und 10 Jahre Vorstandsmitglied bei der Biomarke «Knospe».

Die Persönlichkeitsentwicklung der Menschen und die Konflikte zwischen den Menschen haben ihn aber immer mehr interessiert. Deshalb hat er sich entschieden, für die zweite Berufshälfte noch entsprechende Weiterbildungen zu machen. Zusätzlich hat ihn motiviert, dass er auch die Konflikte in der eigenen Ehe besser verstehen wollte. Also entschloss er sich 2005 zu einer Weiterbildung in Supervision und Coaching. 6 Jahre später folgte die Ausbildung in Paarberatung und 2016 dann noch eine Ausbildung in Mediation. Inzwischen arbeitet er als selbstständiger Coach, Paarberater und Mediator. Er ist sehr gut vernetzt, sowohl mit Einzelpersonen, wie auch mit Organisationen und Amtsstellen, was bei Bedarf eine unterstützende Teamarbeit möglich macht.

Auch wenn man es bei dieser Tätigkeit aushalten muss, dass die Arbeitsbelastung und das Einkommen sehr schwankend sein können, empfindet Cornel Rimle diese Tätigkeit als wunderbaren Beruf für die zweite Berufshälfte, in dem Lebenserfahrung und Gelassenheit einen Teil des Erfolges ausmachen.



Unser Interviewpartner und Paar-Coach Cornel Rimle

Du verbringst viel Zeit mit deinen Kunden? Hast du genug Zeit für dein eigenes Leben?

Ja, ich habe genug Zeit für mein eigenes Leben. Weil ich selbständig arbeite, kann ich meine Arbeitszeiten selbst einteilen. Die Anfrage jedes Kunden freut mich. Deshalb stelle ich nach Möglichkeit den Kunden so viel Zeit zur Verfügung wie Sie für die Bearbeitung ihres Problems benötigen. Ich mache Sitzungen von 1,5 – 2 h. Dazwischen baue ich mindestens eine halbe Stunde Pause zur Erholung ein.

Mit welchen Problemen kommt man am häufigsten zu dir? Warum vertrauen dir deine Kunden?

Im Laufe der Jahre habe ich mir einen Namen für eher schwierigeren Konflikte erarbeitet. Die meisten Fälle sind Paarkonflikte und Generationenkonflikte in KMU's und Landwirtschaftsbetrieben. Ich denke, dass ich dank meiner eigenen Vergangenheit viel Lebenserfahrung und Sicherheit ausstrahle. Ich bin mit «vielen Wassern gewaschen», und das strahle ich vermutlich auch aus. Wenn die Kunden ihre schwierigen Geschichten erzählen, fühlen sie sich von mir verstanden und getragen, weil ich es gut aushalte und immer auch positive Elemente darin erkenne.

Wie sehen normalerweise die Gespräche mit deinen Kunden aus?

Ich höre viel zu. Dann stelle ich meine Interpretationen und Hypothesen zur Verfügung. Mit verschiedenen Coachingfragen bewege ich sie intensiver über sich selbst nachzudenken. Ich helfe ihnen dort, wo sie in ihrem normalen Alltag nicht weiterdenken, noch weiter und intensiver nach Lösungen zu suchen. Ich helfe ihnen in den Problemen ihre Ressourcen zu erkennen. Als Ergänzung zu den Gesprächen versuche ich immer auch mit anderen Methoden das Kognitive mit anderen Erfahrungen zu ergänzen. Ich versuche sie vom Kopf zum Herz zu begleiten.

Wie oft sollte man sich mit dir treffen, um schwere Probleme lösen zu können? Wie lange dauert eine Therapie in der Regel?

Ich mache keine Therapie, sondern ein Coaching. Die Probleme der Menschen sollen nicht schwer und kaum lösbar sein, sondern sie sollen die Chancen in der Krise erkennen helfen. Im optimalen Fall gelingt es mir die leidenden Menschen davon zu überzeugen, dass ihnen nichts Besseres hätte passieren können. Sie erkennen ihre Schwachstellen und finden heraus wie sie ihre Persönlichkeit weiterentwickeln können. Es kann auch sein, dass die Menschen sich als Paar trennen, aber beide glücklich sind über den Prozess, weil sie viel über sich und das Leben gelernt haben. 5 – 10 Sitzungen ist ein Durchschnittswert. Je länger die Paare sich gegenseitig im Konflikt verletzt haben ohne Beratung aufzusuchen, desto mehr Sitzungen sind nötig um Verletzungen wegzulegen. Und eine konstruktive Arbeit ist leider meistens erst dann möglich.

Wenn man das Gefühl hat, allein nicht weiter zu kommen

Dann ist das genau der Moment, wo es sich anbietet, sich coachen zu lassen. Ein Blick von aussen auf die Situation oder ein Problem hat den Vorteil, dass dieser Blick wirklich objektiv ist. Und diese Objektivität bringt Klarheit und zeigt mögliche Wege. Und auch die Arbeit an den eigenen Möglichkeiten ist einfacher, wenn man dabei fachkundig unterstützt wird. Danke an Cornel Rimle für dieses interessante Gespräch und in den Einblick in seine Arbeit.