

STELLENMARKT

Wirtschaftsraum Zürich

Gesamtausgabe Nordostschweiz
Do 459'000 Expl., Di/Sa 228'297 Expl.

Anzeigenverkauf und Beratung:
Publicitas AG, Seestrasse 79, 8712 Stäfa
Tel. 01 928 55 11, Fax 01 928 55 00
staera@publicitas.ch
www.publicitas.ch

Inserateschluss
2 Arbeitstage
vor Erscheinen
16:00 Uhr

Donnerstag, 30. Januar 2003

5. Bund

Im Internet abrufbar unter:
www.infoclick.ch

Zürichsee-Zeitungen

Kader	1/2	Sozial	6	Diverse Berufe	7
Kaufmännisch/Verkauf	2/3	Medizin/Pflege	5		
Technik/Gewerbe	3-5	Gastgewerbe	5/6		

COACHING IM FRAUENALLTAG – EIN MUSS!

Hilfe beim Spagat zwischen Arbeit und Kind

In seiner ursprünglichen Bedeutung bezeichnet «Coaching» im Englischen die Kutsche oder den Kutscher. Wie «kutschieren» Sie durchs Leben? Sind Sie eine Familien-, Drei-Phasen-, Spagat- oder Karrierefrau?

■ von **MARLIES SENN-KAUFMANN**

Familienfrauen sind in erster Linie für ihre Kinder da. Allein erziehende Mütter bestreiten zusätzlich den Lebensunterhalt. Drei-Phasen-Frauen sind in der ersten Lebensphase berufstätig, in der zweiten zuständig für die Familienarbeit und die Kindererziehung und in der dritten packen sie den Wiedereinstieg an. Die Spagat-Frau versucht Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen. Die Karrierefrau stellt sich zusätzlichen Herausforderungen.

Der Partner verliert seinen Arbeitsplatz, die Frau erwägt den Wiedereinstieg.

Es ist nicht die Nadel, die kaputt ist – es liegt nur Staub auf dem Plattendeller.

stieg. Die Akademikerin beklagt sich, als Teilzeitangestellte mit keinen verantwortungsvollen Tätigkeiten beauftragt zu werden. Eine Arztdiagnose zwingt zur sofortigen Berufsaufgabe. Ausländische Diplome werden nicht anerkannt und erschweren die Stellensuche. Die bevorstehende Firmenfusion verunsichert, bleiben oder gehen? Ein Kind muss ins Spital, verpasst den Schulanfang in einer neuen Schulklasse, reagiert mit Depressionen.

Ganz gleich, auf welchem Platz das Leben Frauen stellt, Problemsituationen erinnern an das Bild des alten Plattenspielers. Die Nadel dreht immer in der gleichen Rille, monoton ertönt die gleiche Melodie. Wer kennt nicht die Momente, wo sich die Gedanken immer im Kreise drehen ohne Ausweg. Die Flucht auf die einsame Insel findet nur in Gedanken statt... Da ist die Familie, die Kinder, der (noch) sichere Arbeitsplatz, das Geld wird gebraucht, und überhaupt «frau» hat zu funktionieren. Sie tröstet, motiviert, un-

nimmt Aufputsch- oder Berührungsspielen, reagiert frustriert, ist depressiv verstimmt oder wird krank – kurz: Sie ist beinahe am Ende ihrer Kräfte! Die Umgebung reagiert bestürzt und ratlos.

Prozessbegleitung für Frauen

Das alles muss nicht sein, wenn Frauen vermehrt lernen, sich selber nicht zu vergessen! Es zeugt von Professionalität und dem Willen, das Leben eigenverantwortlich zu meistern, wenn Frauen sich eine externe Unterstützung organisieren, um ihre belastenden Alltagssituationen aktiv und rechtzeitig bewältigen zu können. Schamgefühle sind unnötig!

Der Schritt zum professionellen Coaching sollte freiwillig erfolgen. Eine Veränderungsbereitschaft muss vorhanden sein, ebenso die Bereitschaft, sich während und nach den Coaching-Sitzungen auf Lern- und Klärungsprozesse einzulassen. Die aktive Mitarbeit der Klientin ist Voraussetzung. Auftretende Verunsicherungen, die mit der Reflexion von Gefühlen, Einstellungen, Verhalten, Stärken und Schwächen verbunden sind, müssen ausgehalten werden. Mit anderen Worten: Coaching richtet sich an «Gesunde», an Frauen, die sich in einem akzeptablen Zustand der Stabilität



Marlies Senn-Kaufmann ist Beraterin und Kursleiterin in Zürich und Wädenswil. Sie ist Inhaberin von BÄFF für Frauen (Beruf, Arbeitswelt, Frau, Familie) 01 780 00 68 oder marlies.senn@swissonline.ch

berätet, begleitet, berätet und versucht trotz allem weiter gute Arbeit zu leisten. Eines Tages beginnt «frau» wieder zu rauchen, schreit ihre Familie an, rastet aus am Arbeitsplatz, greift zur Flasche oder anderen Drogen,

befinden. Coaching ist ein personenorientierter Beratungs- und Betreuungsprozess, der berufliche und private Inhalte umfassen kann und zeitlich begrenzt ist. Coaching versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und stärkt die Selbstverantwortung. Ein guter Coach gibt keine «Rat-Schläge», er ist ein Künstler im Fragenstellen. Mit den geeigneten Fragen hilft er Veränderungs- und Selbstlernprozesse zu ermöglichen und durch Selbstwahrnehmung das eigene Verhalten durchschaubar zu machen. Bei der Auswahl des richtigen Coachs sind einige Kriterien zu beachten: Alter, Erfahrung, fachliche Qualifikationen, Feld- und Methodenkompetenz.

Frauenarbeitskräfte sind wertvoll und teuer, insbesondere wenn sie ausfallen! Einzelcoaching-Sitzungen oder Kleingruppencoachings stellen eine persönliche und berufliche Investition dar für die Zukunft. Gesamtgesellschaftlich: ein Gewinn für alle!

Da wären wir wieder beim Plattenspieler: Weshalb bleibt die Nadel in der gleichen Rille? Ein Perspektivenwechsel – nicht der Blick von oben, sondern von der Seite – zeigt, dass die Nadel voll Staub ist. Das Problem und die Lösung liegen auf dem Plattendeller!