

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 70:

Was macht einen seriösen Coach aus?



Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 70.

Willkommen zum Mindset Podcast. Hier lernst du, wie du dein Gehirn mehr zu deinem Vorteil einsetzt, souveräner mit Herausforderungen umgehst, in deiner Selbstständigkeit mehr Geld verdienst, produktiver

arbeitest und dir letztlich das Leben erschaffst, dass du wirklich leben willst. Ich bin deine Gastgeberin, zertifizierte Mindset und Business Coach Julia Lakaemper.

Gemeinsames Coaching auf Ibiza

Hallo zusammen. Ich bin zurück. Ich war ein paar Tage auf Ibiza und hab da meine Kollegin Marjena getroffen. Und wir haben die Köpfe zusammengesteckt in einer sehr schönen Umgebung, haben uns ein wunderschönes Hotel gesagt: sucht und Ähm, haben uns Themen definiert, die für uns relevant waren. Also für mich war das Thema. Ich

bin gerade dabei, die Mastermind ein bisschen zu verändern, zu optimieren, gerade zu ziehen. Und wollte unbedingt neue Coaching Konzepte entwickeln, also so den roten Faden der Mastermind noch stärker herausarbeiten und das, was man im Englischen als intellectual property bezeichnet, also wirklich so originale Ideen und Konzepte herausarbeiten. Das habe ich auch geschafft. Immer wieder faszinierend, wie schnell das gehen kann, wenn ja, wenn man einfach die richtige Umgebung dafür hat und sich Zeit nimmt. Und ich habe vorher immer geglaubt, dass ich das nicht kann, dass man, dass ich zu blöd bin, dass keine Ahnung, dass andere Coaches viel besser darin sind, dass deren Ideen viel besser sind als meine. Und ich habe mir selber bewiesen, dass das totaler Käse. Und auch immer wieder... Also ich war nur, von... Was waren das? Freitag, Samstag, Sonntag, Montag, fünf Tage unterwegs. Und es war wirklich wahnsinnig faszinierend, was wir alles gewuppt haben in der Zeit, weil wir hatten wahnsinnig viel Spaß. Wir haben uns auch total ausgeruht und auch so ein bisschen ja, also Urlaub gemacht wäre zu viel gesagt. Aber wir hatten auch wirklich großzügige Pausen und schöne Zeiten, wo wir regeneriert haben und einfach die Insel genossen haben. Und die Zeit, in der wir gearbeitet haben, wo wir uns gegenseitig gecoacht haben oder wo wir jeder für uns gearbeitet haben oder wo wir auch untereinander uns unterstützt haben, zu den Lösungen zu kommen, die wir haben wollten. Das war so fruchtbar. Alleine immer stundenlang gefrühstückt, was dazu geführt hat, dass wir das ganze Frühstückspersonal sehr gut kennengelernt haben und die uns bestens versorgt haben. Dann haben wir, die hatten so balinesische Betten am Pool, die haben wir dann belegt. Uns mit Rechnern oder Notizbüchern

bewaffnet, dann da reingelegt und gearbeitet und zwischendurch mal ins Meer gesprungen oder in den Pool gesprungen. Also, das war großartig. Dann haben wir uns natürlich auch immer wieder, wie Schnitzel gefreut, dass wir so einen Lifestyle leben können. Und dass wir uns dieses Leben so aufgebaut haben und dass das so möglich ist für uns, so zu leben und zu arbeiten. Also, das war richtig cool, und wir haben noch ein ganz tolles Fotoshooting gemacht. Ich fand es vor allem toll für Marjena, die ist niederländischer Coach und arbeite jetzt zum Thema Binge Eating. Also so, wenn Frauen oder Männer halt einfach sich so Essen reinstopfen und das dann wieder hinausbefördern und halt einfach so keine wirkliche Kontrolle haben über die Mengen, die sie essen. Und sie hatten ganz, ganz tolle Outfits dabei. Und ich war so viel, viel mehr fasziniert von ihren Bildern, die wir da geschossen haben. Aber ich glaube, für mich sind auch ein paar gute Fotos dabei. Ja auch ein schöner Hintergrund. Und das ist natürlich dann auch irgendwie so ein Tag, Shooting wo ich da manchmal an diesen Arbeitstitel von Sascha Lobo, diesen Buchtitel "Wir nennen es Arbeit" denken muss. Ich denke so: Ja auch, das ist Arbeit, aber es sieht halt nicht so aus. Also wir laufen dann halt da irgendwie in schicken Klamotten über die Insel und werden abgelichtet. Und ja, keine Ahnung, also das ist ein Update von mir. Das hat total Spaß gemacht. Ibiza fand ich sehr schön, total überteuert, aber ich glaube, aus dem Grund, werde ich auch nicht nochmal hinfahren, das hat nicht richtig Spaß gemacht. Aber ja, irgendwie einfach wunderschön, da aufs Meer zu schauen und ins Grüne zu schauen und da so ein bisschen einzutauchen. Also das war richtig, richtig cool, und jetzt bin ich halt "pumped" und bin irgendwie voller Energie und hab Lust, mich jetzt

wieder ins Coaching zu stürzen. Hatte schon das Halbzeit Online Retreat mit der Mastermind jetzt diese Woche, wo wir ein Quartalsrückblick gemacht haben, Quartalsausblick gemacht haben und dann auch nochmal in Coaching Themen reingegangen sind. Und ich muss einfach sagen, ich bin einfach so gerne Coach. Also ich bin so meinem früheren Ich so dankbar, dass ich diesen Weg gewählt habe, weil mir dieser Job einfach so wahnsinnig viel Freude bereitet und mir so sinnvoll erscheint. Also ja, das ist echt richtig cool, so viel zu meiner Selbstbeweihräucherung.

Was macht einen seriösen Coach aus und wie war mein Werdegang.

Heute geht es um eine Frage, die Katharina eingeschickt hat. Die hat uns geschrieben und hat gefragt: Was macht eigentlich einen seriösen Coach aus? Und das möchte sie einmal wissen, um seriöse Coaching für sich selbst zu finden als Teilnehmerin. Und dann scheint sie aber auch Coach zu sein und möchte das auch wissen, um selbst als seriöse Coachin wahrgenommen zu werden. Und das fand ich war ein super, superspannendes Thema. Und ich habe auch gemerkt, dass ich, glaube ich, noch nie so eine richtige Grundinformations-Folge über mich aufgenommen hab. Und dachte, ich gebe euch nochmal so einen kleinen Überblick auch über meinen Werdegang oder wie ich eigentlich dahin gekommen bin. Also, ich bin ja Money Mindset und Business Coach für Selbstständige, das wisst ihr ja. Und vor allem arbeite ich mich mit Frauen, auch gar nicht so sehr, weil ich nur mit Frauen arbeiten will. Sondern weil dieses Money Mindset Thema, so wie ich es erlebt habe und so wie ich es auch lehre, sich vor allem an Frauen richtet, weil wir

tatsächlich ganz, ganz anders aufwachsen und anders geprägt werden, auch in Bezug auf Geld. Und das wirkt sich dann natürlich auch in der Selbstständigkeit aus. Also, wir haben immer mal wieder ein Quoten-Mann dabei, auch in der Money Flow Academy, aber es ist ein ganz, ganz geringerer Teil. Also, das finde ich schon wirklich spannend. Und da so auf meinem Weg, die Kundinnen zu unterstützen, die selbstständige unternehmerische Tätigkeit so auszurichten, dass sie mehr Geld verdienen. Und dann aber auch sich nicht dabei ins Burnout arbeiten oder überarbeiten, das ist halt das, was ich total gerne mache. Und ja, also was mich zur Coachin gemacht - und, Katharina, ich komme auf jeden Fall noch dazu, deine Frage zu beantworten. Ich hole jetzt ein bisschen weiter aus. Also für mich ist es tatsächlich so, war es so eine Neugierde, meine eigenen großen Lebensfragen zu beantworten. Also was macht mich eigentlich glücklich? Wie will ich leben? Auch wenn ich die Erwartung von außen abstreife, wie und wo will ich arbeiten? Ich hatte meine erste Coaching-Erfahrung, ich weiß es nicht mehr ganz genau, aber es muss so 2007/ 2008 gewesen sein, weil ich 2009 gekündigt habe. Und eigentlich war so die Idee, weil ich damals in der PR gearbeitet habe, dass ich mich da beruflich umorientiere. Ich hatte auch so ein paar Karrierechancen, auch bei großen Marken, großen Agenturen einzusteigen, und irgendwie war das alles irgendwie nicht so richtig was also? Das hat mich nicht so nichts resultiert, resoniert und ähm, dann dachte ich so, ja, okay, wenn es das nicht ist, was denn dann? Und darauf hatte ich dann erst mal nicht so richtig eine Antwort und dachte: Okay, da muss ich jetzt wohl den Beruf wechseln, und dafür brauche ich ja wohl ein Coach, der mir dabei hilft. Und da haben dann Freundinnen von mir

mit Tipp gegeben, mit wem ich da arbeiten kann. Und das Resultat war dann einerseits, dass ich meinen Job in der PR-Agentur kündigt habe und dann aber auch, dass ich mich auf eine Reise begeben habe, die ja erst mal nur ein Jahr dauern sollte, aber letztlich dann fast drei Jahre angehalten hat. Kann ich auch gleich nochmal ein bisschen mehr dazu erzählen. Aber ja, also, ich bin dann rumgereist durch Neuseeland, Australien, Südostasien, Südasien und hab viel meditiert, also Vipassana Meditation damals kennengelernt und hab das dann auch so zum Inhalt meiner Reise gemacht. Ab bestimmten Punkt, bin da von Meditationszentrum zu Meditationszentrum gereist. Hab mir zwischendurch ein paar schöne Orte angeschaut, immer mal wieder eine Auszeit genommen davon und habe dann ganz am Schluss drei Monate Pali gelernt. Das ist die Sprache, die... Also so fast wie das asiatische Latein, sag ich mal. Also die Sprache, in der die buddhistischen Schriften im Original niedergeschrieben sind. Und das habe ich dann in Mumbai noch gemacht.

Coaching-Ausbildung als Life und Business Coach

Und dann bin ich auch wieder zurück nach Deutschland gekommen und habe dann meine erste Coaching-Ausbildung gemacht. Und die habe ich beim IIN Institut in New York gemacht. Und die hatten so eine generelle Life und Business Coach Ausbildung, und dann haben sie auch noch einen Schwerpunkt Ernährung mit dazu angeboten. Was mich damals interessiert hatte, das war 2013, also ist jetzt gut zehn Jahre her. Und hab dann auch als Health Coach gestartet, aber hab dann ganz schnell gemerkt, dass mich das gar nicht so sehr interessiert. Habe dann aber

weiter auch schon gecoacht, hab einen Blog gestartet und mich mit unterschiedlichen Themen, auch Coaching Themen, Persönlichkeitsentwicklung, mehr und mehr auseinandergesetzt. Und dann so auf das Thema Money Mindset gestoßen und habe dann 2020 noch eine Ausbildung, zweite Coaching Ausbildung gemacht beim Institut of Integrative... Quatsch, bei der Life Coach School von Brooke Castillo. Und das hat mir auch nochmal einen totalen Aufschwung gegeben und ein tolles Netzwerk eröffnet. Ja, und das ja, das habe ich, das war so mein Weg. Ich lasse mich seit 2018 wöchentlich coachen zu privaten Themen und zur beruflichen Entfaltung. Also, ich lebe das, was ich predige. Das finde ich auch ganz, ganz wichtig. Ich erwarte nicht nur von meinen Coachees, dass sie sich coachen lassen und an ihren Themen dranbleiben, sondern macht das auch selber. Ich hatte auch das Buch von Carol Dweck Selbstbild zum Thema Mindset, und Growth Mindset hat mich begeistert. Oder so diese Idee, so: Wie wir können uns ändern? Und dann auch so Strömungen der positiven Psychologie, wo Mantren und Affirmationen herkommen. Das fand ich ganz interessant. Und das hatte dann aber für mich auch Grenzen, wo ich gemerkt habe: So richtig bringt mir das nicht so richtig was. Ich brauche, noch was... Ich brauche noch weitere Techniken. Und die habe ich dann halt bei der Life Coach School gefunden. Und habe dann nebenberuflich gestartet 2015 und hab da noch parallel gefreelanct und hab dann als... Wie war denn das? Das war auch als Freelance Coach habe ich gearbeitet bei unter anderem für einen Träger, der für Kunden der Bundesagentur für Arbeit berufliche Umorientierung-Coachings angeboten hat. Das habe ich gemacht. So ein bisschen, so mein, das war so... Gott da habe ich so viel gecoacht. Da

habe ich teilweise so acht, neun Stunden am Tag gecoacht und habe halt super viel Coaching Erfahrungen gewonnen. Und das war gut, weil ich mich damals nicht um die Akquise kümmern musste. Und hab dann aber auch natürlich so mein Content Marketing vorangetrieben, verkaufen gelernt und dann auch private Kunden in mein Business angezogen. Und dann mehr und mehr zum Thema Money Mindset gearbeitet. Und hab dann noch unterschiedlichste Weiterbildung gemacht. Also diese Positionierung als Mindset und Money Mindset Coach war dann 2018. Und damals hat mich mein deutsche Business Mentorin darauf gebracht und meinte so: Hey, du weißt das so viel dazu, du begeisterst dich total dafür, du kannst die Menschen dabei helfen. Wäre das nicht eine Nische für dich? Also, es kam so von außen heran, und ich so: Ich weiß nicht... Und hab das dann aber gemacht. Und jetzt schöpfe ich da halt aus meinem persönlichen Interesse und aus der Erfahrung, und meine Kund:innen haben mich auch viel danach gefragt. Also das war so ein bisschen mein Weg, dass mal so einleitend.

Die Definition von Coaching.

Aber vielleicht jetzt auch nochmal eine Frage: Was ist denn eigentlich Coaching? Also, wir reden die ganze Zeit von Coaching, aber was ist das eigentlich? Was kann das eigentlich? Also, ich finde, das Coaching fördert halt die Selbstkompetenz der Klienten, vor allem durch Fragen. Und diese Fragen fördern die Reflexionsfähigkeit. Das heißt, du lernst dich nochmal ganz anders kennen, die wird bewusster, was du denkst, was dir durch den Kopf geht, wie du dich verhältst, welche Emotionen du erlebst. Aber auch, was für Haltung du mitbringst, welche Perspektiven

du mitbringst. Ja. Und da entdeckst du halt auch, wie du das, wie du das verändern kannst. Entschuldigung, musst du kurz niesen. So. Und diese Perspektivwechsel im Denken, die ermöglichen halt andere Gefühle und ein verändertes Verhalten. Das heißt, das ist der Ansatz für dich als Coachee, dass du dir dadurch neue Ergebnisse bewusst und aktiv erschaffen hast. Das heißt, du fokussierst dich mehr auf das, was du kontrollieren kannst, als das, was du eben nicht kontrollieren kannst. Also das, wo du dich vielleicht drüber aufregst, aber wo du keinen Einflussbereich hast. Das ist halt das, was wir so automatisiert oft machen. Aber ich finde es total wichtig, die Aufmerksamkeit dahin zu lenken, was kannst du denn wirklich verändern? Und so stärkst du natürlich den eigenen Einfluss auf das, was du erreichen kannst, in Bezug auf Ziele oder auch in Bezug einfach auf die Gestaltung deines Lebens. Und ein ganz wichtiger Aspekt ist halt auch, weil wir ja manchmal einfach Dinge erleben, die uns nicht gefallen und die wir uns auch nicht ausgesucht haben. Also, das Leben präsentiert uns ja manchmal Herausforderungen. Und ich sag mal, das sind unerwünschte Situationen und diese unerwünschten Situationen, darauf kannst du anders reagieren lernen. Das heißt, du folgst dann nicht diesen Grundeinstellungen im Gehirn, dass du dich darüber aufregst oder dass du es vermeidest, dass du im Prinzip in deiner Komfortzone bleibst und dich nicht verändern willst. Sondern du gehst hin dazu, dass du dich bewusster und aktiver entscheidest, wie du reagieren willst. Und wählst aus, was du kontrollieren willst, was du beeinflussen willst und was halt nicht. Und so kannst du als Coachee dein neues Denken entwickeln und neues Fühlen entwickeln und dadurch neue Wege gehen. Das heißt, du lernst anders zu

handeln, du veränderst dein Handeln so, dass du dann letztlich erfüllter, glücklicher und erfolgreicher leben kannst. Und das erlebe ich halt so als Empowerment. Ich finde es aber auch ganz wichtig, das nenne ich mal Sternenstaub-Coaching, also dass du wirklich darauf achtest, das ist nicht... Also es geht nicht darum, dass du dann immer glücklich bist, oder es ist immer alles positiv ist. Das ist so eine toxische Positivität. Sondern dass du auch erlebst, dass es okay ist, unerwünschte Gefühl fühle zu erleben, dass du auch verstehst und anerkennt, dass du immer negative Gedanken haben wirst. Und das ist völlig okay ist und zum Leben dazugehört. Also dass das wirklich anzuerkennen, das finde ich ganz, ganz wichtig.

Was kann Coaching leisten?

Dann ist noch die Frage, was kann denn Coaching eigentlich leisten? Also, was kann ich von Coaching erwarten? Worauf muss ich achten, was ist seriös, was ist weniger seriös? Grundsätzlich würde ich sagen, ist halt die Hauptintention von Coaching, dass du dein Bewusstsein steigerst, darüber, was du denkst und was du fühlst, wie du handelst und was du vermeidest. Und auch die Gründe dafür erkennst und was dazu führen kann, dieses Bewusstsein und letztlich auch die Akzeptanz erst mal dessen, dass es so ist, wie es ist. Dadurch kannst du dann halt eine neue Perspektive gewinnen auf dein aktuelles Privatleben, auf dein Berufsleben. Und das ist zum Beispiel, was, was ich in mein Coaching Sessions total oft höre, gerade von Leuten, die einsteigen in die Persönlichkeitsentwicklung. Die sagen dann so: Ja stimmt, so habe ich das ja noch nie gesehen. Und dass du da tatsächlich als Coachee lernst,

wenn du diesen Perspektivenwechsel hast und da erkennst, so: Ah stimmt. Es macht so Klick. Oder du merkst so das Ganze, das Bild verschiebt sich. Du kannst auch andere Dinge wahrnehmen. Das ist ein gutes Zeichen. Ein weiteres gutes Zeichen ist, wenn du erkennst, was deine eigenen Bedürfnisse sind. Also das du die besser erkennst, besser beschreiben kannst, besser kommunizieren kannst. Einfach etwas näher dran bist an dir. Das kann auch dazu führen, dass du Grenzen klarer setzen kannst, dir selbst gegenüber, aber auch anderen gegenüber. Dass du deine Zeit besser oder passender einsetzt, also dem, was du tun willst, in dem Sinne besser eingesetzt, nicht in dem Sinne der Selbstopтимierung, dass du so viel wie möglich in einen Tag stopfst, sondern dass du halt wirklich die Zeit so nutzt, wie du sie nutzen willst, und dass du auch Ziele aktiv verfolgst, statt nur davon zu träumen, irgendwas zu erreichen, und dann aber zu sagen: Das geht ja nicht. Oder: Nee, ach träum ich ja schon seit Jahren davon, ich mache es ja einfach nicht. Und das akzeptierst, sondern mit Coaching kannst du dich halt da hinsetzen und sagen: Okay, aber wie könnte es gehen, wie kann ich denn diesen Weg finden und dann auch die Unterstützung bekommen durch den Coach, dass du am Ball bleibst. Ein weiterer Punkt ist, den ich ganz, ganz wichtig finde, dass du dich weder von negativen Gedanken noch unangenehmen Gefühlen bedroht fühlst. Also dass du lernst, diese Gedanken und Gefühle anzunehmen, zuzulassen, zu beobachten und anders darauf zu reagieren. Und ja, dass du letztlich, so es schaffst, deine emotionale Kapazität erweiterst, also dass du mehr Gefühle erlebst, die komplette Klaviatur der Gefühle zulässt, also alles von "super wohlfühlen" hin zu "Oh Gott, es ist unangenehm", dass du das beobachtest und zulässt. Und ja, generell ist

vielleicht noch, also ich mache ja vor allem Business Coaching, aber letztlich ist es auch nur so ein Schritt hinein. Also das ist so der Ansatzpunkt. Letztlich haben wir es ja immer mit dir als kompletten Menschen zu tun. Aber ich würde mal so unterscheiden in zwei Arten von Coaching, also einmal Life Coaching und einmal Business Coaching. Und dann gibt es halt unzählige Nischen, also zum Beispiel Burnout Coaches oder weibliche Zyklus Coaches oder Online-Marketing Coaches oder Berufsorientierung Coaches. Also das ist halt das, wie sich dann Coaches unterteilen. Und ich finde es wichtig, dass du bei der Auswahl an Coaches darauf achtest, dass es zu dir passt. Also, du kannst dich zum Beispiel an den Berufsverbänden von Coaching orientieren. Die haben halt bestimmte Regularien entwickelt, was ein Coach, eine Coaching-Ausbildung und ein Coach leisten kann und muss. Ich habe ja zwei Coaching-Ausbildungen. Und die habe ich auch sehr genossen, und die waren für mich auch wichtig. Ich glaube halt daran, dass eine Coaching-Ausbildung erst mal vor allem für dich selber ist, also dass es deiner eigenen Entwicklung zuträglich ist und du dann in der Anwendung dieses Wissens, also einerseits erst mal mit deinen Kollegen in der Ausbildung und dann mit ein paar Versuchskaninchen, die du dir dann suchst, und den ersten Kunden. Da lernst du dann wirklich das Coaching. Und ich kenne tatsächlich auch Kolleg:innen, die eine Coaching-Ausbildung gemacht haben und mega, mega gut sind. Also deshalb würde ich jetzt nicht sagen, ein seriöser Coach muss eine Coaching-Ausbildung gemacht haben, auf keinen Fall. Ich glaube aber, dass es für die meisten Coaches hilfreich ist, wenn sie eine Coaching-Ausbildung gemacht haben, weil sie halt einfach diesen Prozess erlebt haben, wie ein Coaching Prozess

abläuft, wie die unterschiedlichen Methoden sind. Die haben halt einfach einen guten Werkzeugkoffer, sag ich mal, einen gut bestückten Werkzeugkoffer. Und ich habe vor allem mit Coaches gearbeitet, die Coaching-Ausbildung haben. Aber für mich ist es immer wichtig, so kann diese Person mir wirklich helfen? Lebt sie das, was er oder sie predigt? Also wenn ein Burnout Coach ständig krank und überfordert ist, wäre das halt keine gute Wahl. Oder wenn ein Berufsorientierungs-Coach nie den Job oder die Karriere gewechselt hat, wäre das wahrscheinlich auch merkwürdig. Da wäre ich dann vorsichtig. Also ich würde immer sagen, such dir als Coach und Mentor im Businessbereich die Person, die so lebt und arbeitet, wie du das auch ungefähr machen willst. Und such dir einen Life Coach, der das lebt und was du dir wünschst. Und dann, es ist halt, es gibt halt ein gewisses Risiko, weil du weißt halt nicht, du kannst ja die Person nicht durch und durch kennenlernen. Da finde ich es aber auch wichtig, dass wirklich die Chemie stimmt, weil es letztlich ein Beruf ist, wo eine Vertrauensbeziehung entstehen muss zwischen dir als Coachee oder auch dir als Coach und dem Coachee. Und wichtig ist halt, dass das die Expertise wichtig ist, die du suchst. Also dass du sichtbar bist. Also dass du kostenlose Vorgespräche machen kannst oder dass du kostenlose Coaching erlebst, oder dass es auch tatsächlich Referenzen und Kundenstimmen von real existierenden Menschen, also dass du dir vielleicht ein Video anschauen kannst, wo ein Kunde oder eine Kundin beschreibt, wie sie das Coaching erlebt hat, oder vielleicht kennst du auch jemanden persönlich oder du kannst im Podcast Interview anhören. Also sowas finde ich immer wichtig. Und ich würde sagen, was ich eben schon kurz erwähnt habe, also wirklich Vorsicht bei Sternenstaub-

Coaching, wenn dir zu viel versprochen wird und alles so zu gut klingt, da wäre ich wirklich vorsichtig. Wenn alles so super leicht und mega positiv ist, dann stimmt er wahrscheinlich was nicht. Weil, Coaching bedeutet halt, dass du Veränderungsprozesse durchläufst, und die sind herausfordernd und die können schmerzhaft sein. Einfach, weil du super viel hinterfragst. Und da finde ich es wichtig, dass du ja, das ist so im Vergleich zu Diäten sozusagen, dass du nicht die Diät-Pille suchst, sondern dass du bereit bist, dich gesund zu ernähren und Sport zu machen. Und das kann halt auch mit bestimmten Einschränkungen verbunden sein oder mit bestimmten Herausforderungen verbunden sein. Aber du bekommst ein letztlich ein nachhaltiges Ergebnis und nicht die Wunderpille. Also da glaube ich halt nicht daran im Coaching.

Ist Training auch Coaching?

Was vielleicht auch noch wichtig ist, dass vieles Coaching genannt wird, aber kein Coaching ist. Also oft ist es Training oder Teaching oder eine Beratung im Sinne von Wissensvermittlung. Und meine Coaching Programme haben auch strategische und beratende Teile. Aber Coaching an sich ist halt schwieriger und manchmal auch frustrierender für die Coachees, weil das halt oft etwas mühsamer ist, zur Selbsterkenntnis zu kommen, als einfach nur den acht Schritten, die dir jemand vorgibt, zu folgen. Und ich sehe mich halt als Coach, oder ich würde auch sagen, ein guter Coach bringt Geduld mit und ermuntert dich, tiefer in dir zu schauen und tiefer zu graben, bis du deine eigene Erkenntnis ergreifen kannst. Und in den Sessions könnte das halt so aussehen, dass der Coach die Führung übernimmt und nicht dir die Führung überlässt. Also, du

wirst als Coachee durch den Prozess geführt. Das finde ich ganz, ganz wichtig, dass du dich fallen lassen kannst und führen lässt. Der Coach geht in die Führung, und der Coach hält halt den Raum für dich und deine Erkenntnis. Das heißt, als Coach, oder würde ich auch sagen, als seriöser Coach habe ich keine klare Vorstellung davon, wo du rauskommen musst, oder keine Agenda. Ich will das Ergebnis nicht mehr, als du das willst. Ich bin vielleicht, ich glaube vielleicht leichter daran, dass du das kannst, aber ich will dich nicht in eine bestimmte Richtung drängen, sondern das ist halt dieser etwas offenere Raum den ermöglichen ich dir als Coach. Und das würde ich auch von seriösen Coaches erwarten, dass sie neutral sind und dir eine Leinwand bieten oder einen Spiegel bieten, der zu einer Selbsterkenntnis führt. Und das Lernen halt Coaches auch in guten Coaching-Ausbildungen, dass sie da wirklich neutral bleibe, nicht mit dir mitleiden. Davon hast du nichts. Das kannst du mit deinen Freunden machen, aber du zahlst den Coach dafür da, dass sie dir helfen, zu einer Lösung zu finden. Du zahlst den Coach nicht dafür, dass sie dir dein Problem lösen, das... Ich glaube, manche Kunden erwarten das, und das ist dann so ein Zahn, den ich dann auch gerne im Eins-zu-eins früher direkt gezogen habe. Es geht darum... Also ich finde halt seriöse Coaches, und so mache ich das halt auch, die helfen dir den Weg zu finden, wie du dein Problem selber löst. Und das ist so wichtig, weil du das dann ja wieder und wieder machen kannst. Also mir geht es halt darum, auch eine Unabhängigkeit zu schaffen von mir, dass du mich nicht ständig an deiner Seite brauchst, weil ich halt einfach nicht die ganze Zeit an deiner Seite sein kann. Ich bin halt nicht 24 Stunden, sieben Tage die Woche für dich erreichbar. Und ich will dir die Werkzeuge an

die Hand geben, dass du dir auch selber helfen kannst. Und natürlich bin ich dann halt auch in dem vereinbarten Rahmen für dich da, in der Gruppe oder mit schriftlichen Fragen, im Call, wo du dich melden kannst. Und natürlich können wir auch mal gemeinsam Lösungsansätze brainstormen. Und weil ich auch in diesen selbstständigen Themen arbeite, geht schon auch darum, meine Erfahrung, strategische Vorschläge oder strategische Wege aufzuzeigen. Aber letztlich bist du immer die Expertin für dich und dein Leben und für dein Business. Und das finde ich ganz, ganz wichtig, dass da so die Macht sozusagen bei dir bleibt. Und ich finde es auch wichtig, dass ein Coach klare Grenzen setzt. Also, das ist... Ein seriöser Coach weiß, wo sie unterstützen kann und wo er helfen kann, und leitet gerne an Expert:innen und Therapeut:innen und Kolleg:innen weiter, wenn der Kompetenzrahmen überschritten ist. Und das finde ich ist auch ganz, ganz wichtig, dass seriöse Coaches sich nicht in Gewässer begeben, wo sie davon gerissen werden und nicht wirklich schwimmen können. Also das ist, glaube ich, ein ganz, ganz wichtiger Aspekt.

Ein seriöser Coach hinterfragt dich und dein Mindset.

Ja, was gibt's noch zu sagen? Ich glaube, ein seriöser Coach stellt viel mehr Fragen, als dass er Antworten gibt. Ich persönlich stell gerne Fragen, die auch im ersten Moment vielleicht verwirren. Ich bin auch gerne und dann zu einer Erkenntnis führen. Ich bin sehr gerne auch mal provokant und stelle Fragen oder mache Bemerkungen, die dein Umfeld sich wahrscheinlich nicht traut zu sagen, oder vielleicht manche Coaches sich auch nicht trauen würden zu sagen. Einfach weil diese Bemerkungen

oder Fragen unerwartet sind, dich so ein bisschen aus der Reserve zu locken. Das mache ich aber nicht, um dir zu schaden. Sondern wirklich, wenn ich merke, da, da lohnt es sich, mal in die komplett gegenteilige Variante zu gehen oder so ein bisschen, dich, ja, aus der Reserve zu locken, und das lädt dich dann zum Umdenken ein, dass du wirklich so eine 180 Grad Wendung machen kannst. Und das mache ich aber nicht so, dass ich, das finde ich auch nicht seriös, dass ich sage: Ich bin der provokativste Coach Deutschlands oder im deutschsprachigen Raum. Und bei mir gibt es ganz viel Provokation. Sondern das, das mache ich dann halt intuitiv. Das ist das, wo ich sagen würde, das macht auch letztlich seriösen Coach aus, dass der nicht nur total verkopft daran geht und so ein festes Raster dafür dich hat. So diese Session, machen wir das, und diese Session, machen wir das. So und diese Blaupause auf alle Klienten anwendet, sondern auch individuell wirklich auf dich eingeht, selbst wenn es ein Coaching Programm ist. Und ich lasse mich da halt auch von meiner Intuition leiten, die ja auch gespeist ist durch die hunderten von Büchern, die ich gelesen habe zum Thema Coaching, Persönlichkeitsentwicklung und dann auch die unterschiedlichen Themen, die meiner Expertise dienen. Also da habe ich wirklich unfassbar viel gelesen, dann halt auch die Coaching-Ausbildung und die Coaching-Erfahrung. Das führt halt dann dazu, dass ich dann nicht unbedingt da in der Coaching-Session sitze und denke, so: Und das ist jetzt genau jetzt, sind wir am Punkt X, wie ich das in der Ausbildung gelernt habe, und jetzt nehme ich Methode Y. Sondern das ist halt eher so im Fluss. Und ich glaube, so startende Coaches machen das vielleicht ein bisschen kantiger. Und einen seriösen, erfahrenen Coach erkennst du

darin, dass sie halt sehr fluide sind in dem, wie sie ihre Methoden einsetzen, wie sie ihre Fragen einsetzen, dass es halt nicht so verkopft ist, sondern wirklich so in Fleisch und Blut übergegangen ist. Und was mich, was ich halt auch ganz viel mache, ist, wirklich so Denkfehler aufzudecken. Also, dass ich dabei helfe, dass du als Coachee deine Denkfehler auch immer mehr erkennst, dass du mehr hinterfragst, was wirklich wahr ist oder was du als wahrnehmen willst, dass du vermeintlich dramatische Umstände neutraler sehen kannst und erkennen kannst, was du beeinflussen kannst und was du kontrollieren kannst. Weil das alleine nimmt schon ganz viel Druck und Stress raus. Und natürlich auch bei mir dann auch im Wissensbereich so strategische Ansätze wie Definition von Zielen, Fahrpläne und so weiter. So dass du dann auch sehen kannst: Oh, das ist ja machbar. Ich muss jetzt nur diese zehn Schritte gehen, und dann bin ich am Ziel. Und im Prinzip ist das der Weg von "das ist unmöglich" oder "das geht nicht" über "vielleicht wäre das ja doch möglich" hinzu "hoppla, jetzt habe ich es erreicht, und das ist für mich normal". Und ja, das sind so, ja, das ist halt einfach total spannend und schön. Und das ist auch das, was, was mir halt unfassbar Spaß macht, wenn jemand irgendwie mit der Idee kommt, 1.000 € im Monat zu verdienen, und denke, das ist absolut unmöglich, 5.000 oder 10.000 € im Monat zu verdienen, und dann ist diese Person halt irgendwann da und findet es normal. Also hat schon, erkennt das auch anderen, hat eine Wertschätzung dafür und sieht auch, dass das eine großartige Leistung ist. Aber, ja, es ist halt für sie nicht so, dass sie jeden Tag aufwacht und denkt, so: Hott, das ist ein Wunder! Sondern irgendwann ist es halt einfach so. Sie ist dann einfach eine Person, die 5.000 € Monat verdient

oder 10.000 oder 20.000, und das ist okay. Und das ist halt super, superspannend.

Definiere und erkenne deine eigene Seriösität.

Also wie ich arbeite oder welche Themen, das sind ich meine, und das, was da vielleicht noch so für, weiß ich nicht, wie das für dich, Katharina, oder so als Fragende, jetzt für diese Folge oder für dich auch als Zuhörer:in letztlich ist, wenn du Coach bist, also was, was macht der so eine Seriosität aus? Also, ich finde es halt wichtig, dass du deine eigene Seriosität definierst und erkennst. Also dass du halt einfach deinen Job ernst nimmst und dass du auch wirklich deine Grenzen kennst, aber auch bereit bist, so in einen Service zu gehen. Also wie ich das schon gesagt hab, ich bin unglaublich dankbar dafür, diesen Job machen zu können. Ich finde Coaching ist ein unfassbar toller Job. Und ja, da so dieses Empowerment, was da drinsteckt, das ist so das, was ich toll finde, gerade für Frauen, aber nicht nur für Frauen, also für alle Menschen welchen Geschlechts auch immer, ihnen zu zeigen: Hey, hier ist dein Einflussbereich, und hier kannst du hinterfragen, was dein Verstand denkt und dir als wahr anbietet. Du kannst erkennen, dass negative Gedanken und negative Gefühle kein Problem sind. Und du kannst auch ganz aktiv und bewusst unterstützende Überzeugungen definieren und aufbauen und in diese Definitionen hineinwachsen. Und wie das geht, das kannst du halt lernen, das sind erlernbare Methoden, das ist kein Hexenwerk, das Ergebnis wirkt magisch. Wenn du diese kleinen Schritte gehst, dann, wenn du diese Tools lernst, dann anwendest, was auch nicht immer leicht ist. Aber es ist also, ich sag mal so, ist es einfach zu

verstehen. Es ist halt nicht einfach zu leben. Und das sind halt die Prozesse, wo ein Coach dann auch unterstützen kann. Und für mich ist ja das Thema Geld hat auch total faszinierend, also alles rund ums Thema Geld, vor allem finanzielle Ziele, gerade für Frauen. Überhaupt erst mal darüber nachzudenken, was will ich denn verdienen, größer zu denken, viel mehr möglich zu machen. Und dann in zwischenmenschlichen Beziehungen aber auch zu schauen, gerade auch was Thema Überarbeitung angeht, wie kann ich mir gegenüber klarere Grenzen setzen? Wie kann ich auch anderen gegenüber klarere Grenzen setzen? Auch, und das macht mir besonders viel Spaß, wie kann ich auch Konventionen brechen als Frau? Also aufhören, ständig nett zu sein, es allen anderen recht zu machen, die eigenen Interessen ganz hintenanzustellen und stattdessen halt viel, viel authentischer zu leben? Das ist halt was, was auch nicht immer für Begeisterung sorgt im Umfeld, sag ich mal, aber, ja, einfach ein schönes.. Muss mich gerade mal hier anders hinsetzen. Einfach ein schönes Gefühl ist, wenn du merkst: Jetzt lebe ich mehr so, wie ich wirklich bin. Und das ist, was das erlebe ich momentan wirklich sehr, weil ich das jetzt irgendwie seit... Keine Ahnung was habe ich gesagt? 2007 habe ich das erste Coaching gemacht. Oh Gott, oh Gott, das sind schon irgendwie 15 Jahre, die ich mich mit diesem Thema beschäftige und in Begleitung bin. Aber jetzt vor allem seit 2018 halt durchgehend aktiv an meiner Persönlichkeitsentwicklung arbeite und ja eigentlich schon auch vorher. Also habe ich auch schon unzählige Bücher gelesen. Keine Ahnung.

Also, ich glaube, so diese Frage so: Wie werde ich als seriöser Coach wahrgenommen? Ich glaube erstens, indem du wirklich Ergebnisse lieferst, also indem du einfach wirklich hilfreich bist in dem, was du tust. Weil letztlich ist, ja die Wahrnehmung ist etwas, was bei den anderen passiert. Also, es sind die Gedanken, die andere über dich haben, die andere über dein Coaching haben. Natürlich gibt es gewisse Form der Professionalität, also vielleicht eine ordentliche Website zu haben, das kann ein ganz, ganz simpler Onepager sein. Oder, keine Ahnung, auch ein halbwegs professioneller Auftritt, also dass du dich ordentlich anziehst, wenn du ins Gespräch gehst mit deinen Kunden und dass du ja das, was ich eingangs auch erzählt habe, wie so ein Coaching Session ablaufen sollte, dass du da in diese Führungsrolle gehst und dass du halt nicht deine Coachees irgendwo hindrängen willst zu einem Ergebnis, damit du dich dann gut fühlst als Coach. Sondern dass du ihnen wirklich überlässt, ihren Weg zu gehen. Das, finde ich, ist absolut wichtig. Aber vor allem sind halt auch deine eigenen Gedanken über dich wichtig. Also was denkst du über dich als Coach, und für wie professionell und seriös hältst du dich denn? Und ja, also ich persönlich würde es halt nicht festmachen an greifbaren Dingen, wie der Ausbildung zum Beispiel, weil ich habe so einen unkonventionellen Lebenslauf, und ich habe mit so vielen Konventionen gebrochen. Das wäre total absurd, wenn ich das jetzt aus meiner Perspektive daran festmachen will, und viele Coaches ja haben so eine Art Weiterbildungs-Krankheit, dass sie halt immer glauben, sie wissen noch nicht genug, und nicht bereit sind, sich so reinzustürzen ins Coaching, wenn sie jetzt zum Beispiel eine Coaching-Ausbildung gemacht haben. Die Tendenz bei den meisten Coaches ist,

dass sie noch eine Ausbildung, noch eine Ausbildung, noch eine Ausbildung machen. Das habe ich auch gemacht, und es ist auch völlig okay, dass du dich weiterentwickelst und weiter dazulernt. Das meine ich gar nicht, sondern oft passiert das aus dem Mangel heraus. Ich weiß noch nicht genug, ich bin noch nicht fertig. Ich kann jetzt noch nicht auf Menschen losgelassen werden. Und das fand ich ganz, ganz toll an der bei IIN dem ersten Institut, wo ich mal eine Ausbildung gemacht haben, weil die haben nach drei Monaten Ausbildungen, und das ganze Ding ging anderthalb Jahre. Nach drei Monaten haben wir uns gesagt: So, und jetzt coacht ihr euch gegenseitig, und wir mussten das nachweisen, dass wir jede Woche irgendwie X Kollegen gecoacht haben. Und dann, glaube ich, nach sechs Monaten haben sie gesagt: So, jetzt seid ihr bereit, und jetzt geht ihr raus und sucht euch eure Versuchskaninchen und coacht kostenlos. Und das fand ich auch total wichtig, weil diese Coaching Erfahrungen auch wirklich zu erleben, wie hast du das wahrgenommen und erlebt, diese Methoden und Techniken für dich anzuwenden? Und dann aber auch zu sehen, wie ist der Unterschied, wenn du diese Methoden und Techniken nicht selber anwendest, sondern jemand erklärst, durch den Prozess führt, und dann ja, dann halt einfach auch schaust du, was passiert da? Also kommt das überhaupt an bei der Person, funktioniert das bei der Person, und wenn nicht, was machst du dann? Also diese praktische Coaching Erfahrung ist super, superwichtig. Und ja, habe ich noch was dazu zu sagen? Also ich glaube, so eine gewisse... Ja, also ich glaube, das war es. Also diese Frage, was macht einen seriösen Coach aus und wie nimmst du dich selber wahr als Coach? Das dient dann auf jeden Fall auch, deine Seriosität zu

unterscheiden. Und mein erster Coach zum Beispiel, die hatte eine grotten-furchtbare Website. Also das, du brauchst jetzt nicht eine hübsche Website, um als seriös wahrgenommen zu werden, aber natürlich gibt es da auch so ein paar Faktoren der Professionalität. Es geht jetzt nicht um eine lange Liste an Weiterbildungen, aber es geht, also meiner Meinung nach, geht es wirklich darum, dass du dich in diesen Service stellen willst, also wirklich Menschen bei ihrer persönlichen Entfaltung unterstützen möchte, dass sie es wirklich Herzensanliegen ist und was ich auch ganz, ganz wichtig finde als seriöser Coach, dass du halt auch dich regelmäßig coachen lässt. Und das mache ich, wie gesagt, seit 2018 jede Woche. Und das kann ja sagen, das ist super, das funktioniert, das musst du vielleicht nicht in der Intensität machen, wie ich das mache, das ist dir überlassen, wie du das machen möchtest. Aber ein Coach, der keine Supervision, also Therapeuten zum Beispiel, haben halt Supervisoren, die lassen sich ja auch therapieren und sind im Austausch mit ihren Mentoren und Ausbildern. Und das würde ich von Coaches halt auch erwarten, dass sie sich coachen lassen und auch da eine Begleitung haben, weil das sind auch Menschen, und die haben Herausforderungen. Und die sollten auf jeden Fall auch zur Sprache kommen und gecoacht werden. Oder vielleicht auch eine Therapie. Also, das würde ich jetzt nicht sagen. Seriöser Coach muss auch Therapieerfahrungen gemacht haben. Aber ich habe auch schon unterschiedliche Therapieerfahrungen gemacht und bin auch gerade noch in einer Therapie oder durch, hab mir noch einen bestimmten Prozess rausgesucht oder Methoden, mit denen ich gerne auch therapeutisch arbeiten möchte und mit denen, wo ich mich begleiten lassen möchte. Und das ist halt extrem fruchtbar, und das führt

auch meiner Meinung dazu, dass ich ein besserer Coach bin. Aber das würde ich jetzt nicht sagen, würde die Seriosität unterstreichen.

Ideen?

So ihr lieben und so viel zu Katharinas Frage. Mir hat das total Spaß gemacht, diese Grundlagen zu vermitteln. Und wenn, wenn du da Fragen hast, dann schreib die uns gerne an support@julia-lakaemper.com. Und dann nehmen wir das auf, und ich mache ein Podcast dazu. Ja, und ich wünsch dir eine total schöne Zeit und freue mich, bald wieder von dir zu hören, bis nächste Woche.

Wenn dir dieser Podcast gefällt, willst du meine Mindset Impulse als Newsletter nicht verpassen. Wenn du dich unter <https://julia-lakaemper.com/newsletter> anmeldest, bekommst du Tipps dazu, wie dein Mindset deinen Kontostand beeinflusst, wie du deinem Gehirn ein Update verpasst, damit der Umgang mit Geld für dich entspannter wird –und was genau Brückengedanken sind und wie du sie für dich nutzen kannst. Du bekommst jede Woche frische Mindset Tipps, um aus deinen Gewohnheiten auszubrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.