

# Coach, Beraterin, Mutter, Frau: Stephanie Hamann im Gespräch

Wenn ich eine Verschnaufpause brauche, dann bringt der Mäusepapa auch mal alle drei Mäuse alleine ins Bett. Wann es mal wieder soweit ist, kann der Mäusepapa inzwischen schon aus meinem Gesicht ablesen. Nachmittags holt meine Mama den Mäuserich und die Minimaus gerne aus der KiTa ab und liefert sie nach einem Abstecher zum Spielplatz wohlbehalten direkt zu uns nach Hause. Die Maus schafft den Heimweg aus der Schule schon allein. Das alles bringt mir eine halbe Stunde mehr für mein Lieblingsbuch und einen Kaffee in der Sonne auf dem Balkon. Alleine. Yeah...

Ärgere ich mich darüber, dass der Mäusepapa mich manchmal doch gar nicht versteht (soll in jeder guten Ehe vorkommen) oder ich das Ding mit dem Mamasein einen Moment lang super doof finde (soll auch bei jeder guten Mama mal vorkommen), darf ich mich bei meiner *kleinen* Schwester am Telefon so richtig ausschimpfen. Ein *Rohrspatztelefonat* nenne ich das.

Danach ist alles wieder gut und der Mäusepapa versteht mich dann auch wieder. Oder ich ihn. Und das Mamasein ist zwischenzeitlich auch schon wieder ganz prima. Denn eigentlich muss mich dafür während des Telefonats nur mal ein schokoladenverschmierter Mund unschuldig angrinsen, ein Wesen mit Windeln und Feenflügeln um die Ecke huschen oder mir eine klebrige Hand patschend über die Wange streichen. Das genügt schon für ein *alles wieder gut*.

Bereite ich mich auf ein Bewerbungsgespräch vor, vereinbare ich einen Termin bei meiner Kommunikationstrainerin und weiß ich mal nicht, welche Reiseziele es sich so lohnt

anzupeilen, lese ich Bücher und Blogs, spreche mit Freunden oder hoffe auf eine Eingebung.

Bücher, Freunde, Familie und alle anderen Menschen so Drumherum tragen mich also ein ganzes Stück weit durch meinen Alltag. Bisher war das auch alles, was ich wollte. Den Rest des Weges kannte ich ganz gut allein. Dieses Mal war es aber etwas anderes. Dieses Mal hatte ich das Gefühl, es geht nicht ums Ausweinen, um berufliche Ziele oder um die alltäglichen Hilferufe. Dieses Mal wollte ich etwas verändern. Das war auf einmal etwas, was viel mehr mit mir als eigenständige Person zu tun hatte. Hier kam ich nicht weiter mit meinen bisherigen Gesprächspartnern, denn ihre Lösung war nicht mein Weg.

Auch die Bücher halfen mir jetzt nur wenig, denn was ich darin las, war zwar interessant und manchmal auch neu für mich, aber das Buch kannte mich und meine Situation ja nicht persönlich. Und dann kam da noch der verdammt blöde Aspekt hinzu, dass ich so gar keine Ahnung hatte, was ich eigentlich ändern wollte.

Vielleicht, so dachte ich deshalb, muss mir jetzt mal bitte jemand anderes helfen als bisher. Jemand, der genug Weitblick, Erfahrung und auch Professionalität besitzt, meinen Alltag einmal im Ganzen zu betrachten und mit mir auszuloten, was genau sich da verändern kann und soll. So ganz individuell.

**Nach einigen Recherchen und abendlichen Runden im Netz stieß ich dann auf Stephanie Hamann.**



Stephanie  
Hamann  
Coaching &  
Beratung

Seit 2014 arbeitet sie als systemischer Coach im Bereich des Einzelcoachings mit Elementen aus Coaching, Beratung und Management. Sie berät insbesondere Frauen und Männer, die ihr Leben mit Kindern aktiv gestalten wollen. Ihre Fragen sind:

*Wie wäre es wenn... .. aus schlechtem Gewissen ein gutes Gefühl wird?*

*... aus Fremdbestimmtheit Gestaltungsfreiheit wird?*

*... aus Getriebenheit Gelassenheit wird?*

**Ein Gespräch über das Finden von Lösungen für die individuelle Situation in der Rush-Hour des Lebens und über das Glück, den eigenen Traum leben zu können**

---

**Wie kam es dazu, dass Sie sich als Coach gerade in diesem Bereich selbständig gemacht haben?**

Das hatte mehrere Gründe: Zunächst einmal (ganz egoistisch) das tiefe Bedürfnis, etwas wirklich sinnstiftendes zu tun. Mit einem direkten feedback von Menschen. Zweitens haben mir viele, viele berufstätige Müttern erzählt, dass sie „eigentlich“ ganz glücklich sein sollten. Dass sie sich aber in Wirklichkeit gehetzt und getrieben fühlen, sich trotz allen Anstrengungen ständig glauben rechtfertigen zu müssen (für ein „Nein“ in Büro oder Praxis, den gekauften Kuchen auf dem Grundschulbuffet, die Absage im Yoga-Kurs...) und am Abend total erschöpft und mit einen Stressklumpen im Bauch auf das Sofa sinken.

Darüberhinaus war ich ehrlich gesagt ziemlich genervt von den diversen Artikeln in Hochglanzmagazinen und Ratgebern, die uns Müttern suggerieren, dass es selbstverständlich kein Problem sei, den Posten als Managerin, Chefärztin oder KreativDirektorin mit Kindern, Haus und Hund zu kombinieren, wenn man nur gut organisiert ist.

**Wie schwer ist es, sich als Coach zu etablieren?**

Das hängt von vielen Faktoren ab. Zunächst einmal, welche Zielgruppe man hat und auf welchen Feldern man tätig sein möchte. Es ist ein großer Unterschied, ob man z.B. für Unternehmen im Bereich Führungskräfteausbildung tätig sein

will oder nur Privatpersonen coacht. Daneben spielt die Ausbildung, die berufliche Erfahrung und die Lebenserfahrung eine große Rolle. Als junger Berufsanfänger hat man es sicher schwerer am Markt, wenn man Manager/innen coachen möchte. Und da Coaching etwas sehr persönliches ist, braucht man letztendlich ein gutes Netzwerk und zufriedene Kunden, die Empfehlungen aussprechen. Passt das alles- Zielgruppe, Themenfelder, Ausbildung und Erfahrung, Netzwerk... Dann hat man in dieser komplexen, sich schnell ändernden Welt gute Chancen, sich zu etablieren.

**Wie würden Sie jemandem Ihr Coachingangebot beschreiben, der es nicht kennt?** Mein Angebot richtet sich Mütter (und Väter), die sich mit ihrem aktuellen Lebensmodell „irgendwie“ nicht so richtig wohl fühlen und gern etwas verändern wollen, aber nicht genau wissen *was* und *wie*. Das können berufstätige Mütter sein, die sich durch Beruf und Familie gestresst und fremdbestimmt fühlen – oder nicht berufstätige Mütter, die sich eher unterfordert fühlen und denken, dass es doch da (wieder) mehr im Leben geben muss. Und alles zwischen diesen beiden Extremen.

**Was zeichnet ihr Beratungsangebot ganz besonders aus?**

Träumen & Machen! Wir malen ein schönes Bild von der Zukunft, aber wir bauen keine Wolkenkuckucksheime. Die Coachees erarbeiten mit meiner Hilfe handfeste, pragmatische Lösungen. Dafür sorgt ein spannender Methodenmix aus Coaching- und Managementmethoden, meine jahrelange Berufserfahrung sowohl als selbstständige Unternehmensberaterin als auch Managerin in einem großen Unternehmen, und last but not least meine eigene tägliche Erfahrung als berufstätige Mutter.

**Wie entwickeln Sie Lösungswege mit den Müttern und Vätern, die**

### **sich an Sie wenden?**

Die Coachees bekommen natürlich zunächst den Raum, ihre Probleme zu schildern. Aber wir wechseln schnell in die Zukunft, denn um die geht es ja: Was soll in Zukunft anders sein? Wie soll es sein? Dabei berücksichtigen wir die individuellen Wertvorstellungen des Coachees (was ist wirklich wichtig? Geborgenheit? Freiheit? Finanzielle Sicherheit?...). Wir entwickeln gemeinsam Maßnahmen, um dem Ziel näher zu kommen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Coachees schon allein dadurch wieder in ihre Gestaltungsmacht kommen und oft führen schon erste kleine Schritte nach dem ersten Meeting zu „wow“ Effekten.

Während des Prozesses setzte ich verschiedene Coaching- und Managementmethoden ein. Dies können konkrete Pläne sein, Bilder, eigene Zeichnungen, Wertehierarchien uvm. Das passiert immer in Abstimmung mit dem Coachee... Die kreative Design Direktorin möchte vielleicht keine Bilder mehr sehen und findet einen strukturgebenden Plan total hilfreich. Die Informatikerin bekommt möglicherweise grossartige Ideen, wenn sie einen Buntstift in der Hand hat... Und natürlich reden wir viel... Ich stelle viele, viele schräge Fragen. Und wir lachen viel!

### **Sind es vor allem Mütter oder Väter, die mit Ihren Fragen zu Ihnen kommen?**

Im Moment sind es vor allem Mütter. Ich beobachte aber, dass sich zunehmend auch Väter mit den vielfältigen Anforderungen überfordert fühlen und nach eigenen Positionen suchen. Aber im Moment werden diese Fragestellungen von Vätern eher im Kontext von beruflichen Themen an mich herangetragen. Ich hoffe, das ändert sich noch!

### **Kann ich auch zu Ihnen kommen, wenn ich keine konkrete Frage**

**sondern nur das unbestimmte Gefühl habe, mich überfordert und überlastet zu fühlen?**

Aber natürlich! Das ist sogar die Regel. Die wenigsten können schon zu Beginn des Coachings das wirkliche Problem genau benennen...

**Was kann ich von Ihnen erwarten, wenn ich das erste Mal zu Ihnen komme?** Sie können uneingeschränkte Aufmerksamkeit für Sie und Ihr Thema in einem schönen Ambiente erwarten. Der erste Termin ist ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch. Sie lernen mich und meine Arbeitsweise ein bisschen kennen und wir sprechen ausführlich über Ihr Anliegen. Erst danach entscheiden wir uns für eine Zusammenarbeit.

**Was können Sie nicht leisten?**

Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe. Die Verantwortung für das, was wirklich ins echte Leben umgesetzt wird, liegt beim Coachee. Außerdem würde ich an geeignete Kollegen aus meinem Netzwerk verweisen, wenn ich bei einem speziellen Thema nicht das entsprechende know-how besitze oder aber wenn sich ernsthafte krankhafte Symptome zeigen (z.B. Burn-Out, Depression). Des Weiteren würde ich keine Themen annehmen, die ich für moralisch/ethisch fragwürdig halte.

**Was ist/war die schwierigste Frage beim Coaching?**

Eine schwierige Frage wüsste ich so spontan nicht. Aber es gibt schwierige Situationen. Es passiert manchmal, dass der Coachee eigentlich gar nichts verändern möchte, obwohl sie/er sich in der aktuellen Situation überhaupt nicht wohl fühlt. Weder an ihrer/seiner Haltung noch auf Handlungsebene. Dann ändert sich nichts, es geht nichts voran. Das passiert wirklich selten, die allermeisten die zu mir kommen, haben in

dem Moment, in dem sie mich kontaktieren die Hürde von „ich müsste mal...“ zu „jetzt werde ich...“ ja schon genommen.

**Gab es etwas, das Sie im Laufe ihrer Tätigkeit als Coach ganz besonders überrascht hat?**

Ja. Ich bin immer wieder überrascht, wie wahnsinnig viel die eigene „Haltung“ ausmacht. Oft ist es so, dass die Coachees auf Handlungsebene gar nicht so furchtbar viel verändern. Aber sie entwickeln im Coaching eine andere Haltung, andere Einstellungen zu den Situationen. Sie haben andere Bilder im Kopf. Dadurch fühlen sie sich gelassener und freier in der Gestaltung ihres (alltäglichen) Lebens. Und aus diesen positiven Gefühlen heraus verändern sich Kontakte zu den Menschen in ihrem Umfeld oft ganz wunderbar. Obwohl ich als überzeugte Systemikerin weiß, dass es funktioniert, bin ich jedes Mal voller Freude für den Coachee und voller Glücksgefühle für mich, dass ich einen so schönen Beruf haben darf!

**Vielen Dank!**

---

[Die Webseite von Stephanie Hamann findet ihr hier.](#)

**Habt ein schönes Wochenende.**

(Die in diesem Beitrag verwendeten Fotos sind von Stephanie Hamann.)