

# Uf en Schwatz mit ...

Rheinfelden, April 2022

## Christine Schlubeck

„Starke Frauen werden nicht einfach geboren. Sie entwickeln sich aufgrund der Stürme, die sie überstanden haben.“

- [www.schlubeck.ch](http://www.schlubeck.ch) -



**Christine –  
auf deiner Website steht als erster Satz:  
„Starke Frauen werden nicht einfach geboren. Sie entwickeln sich aufgrund der Stürme, die sie überstanden haben.“**

### **Was bedeutet es für dich eine starke Frau zu sein?**

Eine starke Frau zu sein heisst für mich – unabhängig zu sein und das Glück in Dir selbst zu finden.

Leider gibt es immer noch viele Frauen, welche zu oft an sich zweifeln und sich zu wenig trauen, vor allem bei beruflichen Themen. Lieber stecken sie weg, als andere vor den Kopf zu stossen. Eigentlich würde ich ja gerne, aber .... wie oft hört man diesen Satz?

Das betrifft nicht nur das Berufsleben, sondern auch den privaten Bereich. Frauen dürfen mutiger werden, um sich dadurch besser durchzusetzen.

Ein Beispiel: eine Beförderung steht an – eine Frau wägt erst einmal ab, ob sie dafür die notwendigen Skills mitbringt und ob sie dem überhaupt gewachsen ist, anstatt einfach den Sprung zu wagen.

**Du sagst auch:  
Männer und Frauen kommunizieren anders.  
So à la Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus?**

Ja – in gewisser Weise schon.

Frauen reden anders als Männer. Männer und Frauen unterscheiden sich nicht nur in der Art und Weise wie sie arbeiten, sondern auch in der Kommunikation.

Männer möchten sich schnell verständlich machen und Informationen übermitteln. Frauen hören zu und wägen ab, bevor sie sich mitteilen. Aber auch hier kann man natürlich nicht schubladisieren, jeder Mensch ist anders.

### **Du sagst, Frauen entwickeln sich aufgrund der Stürme, die sie überstanden haben. Was ist für dich ein Sturm?**

Aus meiner bisherigen Erfahrung als Coach und auch aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich sagen, dass bei Frauen im Alter von Anfang/Mitte 30 ein Umdenken beginnt. In diesem Alter hat man bereits einige Erfahrungen sammeln können und auch einige „Stürme“ überwunden.

Bei mir war es so, dass ich an einem Punkt angelangt war, dass ich mich fragte, ob ich bis zu meiner Rente so weitermachen möchte. Ich hatte einen guten Job als Teamleiterin im Vertrieb, aber mir fehlte etwas.

Ich mag das leistungsorientierte Umfeld, jedoch wollte ich mich auch mehr mit den zwischenmenschlichen Themen beschäftigen.

Die Mitarbeiter in meinem Team waren so unterschiedlich und einzigartig, dass man auch in der Führung situativ agieren musste.

Ein wichtiger Aspekt liegt auch beim „Miteinander“ und einer „guten Führung“. Die Mentalität „Ich sag – Du machst“ deckt sich nicht mit meinem Führungsverständnis. Dies in einem schnelllebigen, umsatzgetriebenen Umfeld umzusetzen, war gar nicht so einfach.

## Was waren dann deine weiteren Überlegungen?

Zu dem Zeitpunkt stand für mich fest, dass ich nicht ewig so weitermanchen möchte und ich für mich eine Art „Selbstfindungsprozess“ gestartet habe.

- Was sind meine Ziele?
- Was möchte in Zukunft machen?
- Wo liegen meine Stärken?

Das „Zwischenmenschliche“ spielte in meinem Leben schon immer eine grosse Rolle. Ich habe mich schon immer für meine Mitmenschen interessiert, ihre Probleme und was dahinter steckt. So begann ich meine Recherchen im Bereich Erwachsenenbildung mit Schwerpunkt Coaching/Ausbildung.

Ich besuchte einige Infoveranstaltungen zu diesem Themenbereich u.a. auch die Veranstaltung der Praxis Brücke AG. Noch während der Veranstaltung war mir klar: das will ich machen!

Diese Ausbildung ist genau das was ich mir vorstelle. Ich kann Menschen begleiten und in ihrem Alltag – ob beruflich oder privat – unterstützen. Des Weiteren kann ich meine eigene Berufserfahrung hier gut nutzen.

## Du hast im März Modul 3 den Diplomlehrgang Coach & Supervisor\*in gestartet. Wie erging es dir bisher in der Ausbildung. Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Als erstes kann ich sagen: ich habe es keinen Moment bereut. Mir war gleich klar, dass ich das durchziehen will und habe die Ausbildung als eine Investition in mich selbst gesehen.

Dann stand ich an einem Punkt und musste eine schwerwiegende Entscheidung treffen. Mein berufliches Umfeld und die Ausbildung passten nicht mehr zusammen.

Ich wagte den Sprung ins kalte Wasser und kündigte. Kurze Zeit später fand ich dann einen neuen Job mit einem 80% Pensum, in welchem ich sehr zufrieden bin und auch mehr Zeit für Coaching-Tätigkeiten habe.

Zwischenzeitlich habe ich ein nebenberufliches, eigenes Unternehmen gegründet, worauf ich sehr stolz bin. Ich habe genau das gefunden was mich erfüllt.

Die Module 1 und 2 waren richtig klasse und der Spagat zwischen Beruf und Ausbildung funktioniert prima. Die Unterrichtseinheiten waren motivierend und auch inspirierend.

Sehr interessant bei der Ausbildung ist, dass während des Unterrichts immer wieder anhand von realen Fallbeispielen das Coaching geübt wird und danach beurteilt wird.

Im Modul 1 führt der Lerncoach die ersten Gespräche und bereits in Modul 2 werden die Coachings unter den Teilnehmern geführt und bewertet. Hier werden dann die verschiedensten Themen aufgegriffen.

Was für mich auch sehr beeindruckend und lehrreich war bzw. ist – der Austausch untereinander. Ich habe das grosse Glück, eine super inspirierende Klasse zu haben. Wir unterstützen uns alle gegenseitig und niemand sieht den anderen als Konkurrenz. Wir spornen uns gegenseitig an.

## Du hast zwischenzeitlich ein nebenberufliches Unternehmen gegründet - kannst du uns hier ein Beispiel aus dem Coachingbereich beschreiben?

Eine Klientin kam zu mir und erzählte mir wie unzufrieden sie in ihrem jetzigen Beruf ist und dass sie eigentlich etwas ganz anderes machen möchte. Dazu muss man sagen, dass sie sehr gut in ihrem Job ist, sich darin weitergebildet hat und es bis zur Führungskraft geschafft hat.

Zuerst konnte sie ihr Ziel noch nicht richtig definieren, das hat dann erst in der 3. Coaching Session geklappt. Das Bild in ihr wurde immer klarer, eigentlich steckte bereits alles in ihr. Ängste etwas Neues zu wagen haben sie jedoch blockiert.

Es wurde gelacht, geweint, geflucht ... Sie hat intensiv mitgearbeitet und es war von Mal zu Mal zu sehen, dass ihr immer bewusster wurde was zu tun ist.

Sie fand ihre eigene Lösung. Ich habe den Prozess durch Fragetechniken und Tools geleitet. Sie wollte Jura studieren, war jedoch gehemmt mit Mitte 30 nochmals von vorne anzufangen. Nun macht sie die Passerelle, holt die Matur nach, hat ihren Job gekündigt und einen neuen Job im Teilzeitpensum gefunden. Nächstes Jahr beginnt sie bereits mit dem Studium. Solch eine Entwicklung live mitzubekommen ist einfach nur wunderschön. Das sind die Momente, in denen ich die Sinnhaftigkeit in meiner Coaching-Tätigkeit sehe.

## Christine – viele Dank für de Schwatz – das ganze Team der Praxis Brücke wünscht dir weiterhin viel Freude und Erfolg bei deiner Ausbildung und alles Gute für deinen weiteren Lebensweg.

Kontakt und weitere Informationen:

### Praxis Brücke AG

Telefon 061 831 10 10

Mail [ausbildung@praxis-bruecke.ch](mailto:ausbildung@praxis-bruecke.ch)

[www.praxis-bruecke.ch](http://www.praxis-bruecke.ch)

**SGfB** | Schweizerische Gesellschaft für Beratung  
Association Suisse de Coaches  
Associazione Svizzera di Consulenza  
Swiss Association for Counselling

**SCA** SWISS  
COACHING  
ASSOCIATION

**bsö**

Zertifizierung **EDUQUA**