

Uf en Schwatz mit ...

Rheinfelden, Oktober 2022

Sabrina Schifferle

*„Um klar zu sehen reicht oft ein
Wechsel der Blickrichtung“*

- Antoine de Saint-Exupéry -



www.sichtweise-coaching.ch



Sabrina - auf deiner bzw. Eurer Website lesen wir als erstes ein Zitat von Antoine de Saint-Exupéry. Aus welchem Grund hast du gerade dieses Zitat gewählt?

Manchmal denken wir über ein Problem oder ein Thema nach, aber wir sehen keine Lösung oder Hoffnung zur Veränderung.

Wir befinden uns oft in einem «Hamsterrad». Hier hilft ein Perspektivenwechsel. Klären, ordnen und verstehen können die ersten Schritte sein, um den Blickwinkel zu erweitern. Lern- und Veränderungsprozesse finden auf verschiedenen Ebenen statt. Manchmal braucht es einen Wechsel der Blickrichtung um klar zu sehen.

Zur Unterstützung und visuellen Darstellung verwende ich dazu gerne ein Systembrett. Das ist ein Holzbrett auf welchem Figuren oder Symbole aufgestellt werden, um Zusammenhänge sichtbar zu machen. Beim Aufstellen und durch die Wahl der Figuren, der Abstände zueinander und deren Blickrichtung, wie z.B. Nähe, Distanz, Beziehungsgeflechte, Verstrickungen und Hierarchien kommt sehr viel ins Bewusstsein und man bekommt einen anderen Blick auf das Ganze.

Hauptberuflich bist du als Testmanagerin bei der Raiffeisen Schweiz angestellt. Du bist u.a. verantwortlich für das Crowdfunding und bist auch als Testmanagerin in Projekten unterwegs.

Dein Job und die Arbeit als Coach können ja unterschiedlicher nicht sein.

Stimmt – kann man so sehen!

Meine Aufgabe als Coach ist es, dem Klienten neue Denkanstöße und Sichtweisen zu ermöglichen. Mein Ziel ist es - "Hilfe zur Selbsthilfe" zu geben.

Der Mensch mit seinem Anliegen und seinem Potenzial steht dabei im Zentrum. Ich unterstütze ihn dabei seine persönlichen Ziele zu erreichen.

Durch diese Gespräche wurde mir bewusst, dass es mir eine Art Erfüllung bringt, wenn ich andere Menschen unterstützen kann. Mir wurde klar, dass ich eine Ausbildung machen möchte, wie solche Gespräche /Coachings geführt werden.

In der Ausbildung zum Coach habe ich gelernt ge-coacht zu werden, selber zu coachen und anderen als Beobachter ein Feedback zu geben. Man lernt eine methodische Kompetenz, die man in unterschiedlichen Kontexten einsetzen kann.

Als Testmanagerin koordiniere und kontrolliere ich die gesamten Testaktivitäten innerhalb eines Projekts.

Eine wichtige Eigenschaft des Testmanagers ist aus meiner Sicht, auch die Kommunikationsfähigkeit. Zusätzlich zum

ggf. mit dem Entwickler kommunizieren. Dies erfordert zum Teil sehr viel Feingefühl. In der Ausbildung habe ich verschiedene Methoden der Fragetechnik erlernt. Dies kann ich teilweise in meinem Beruf wunderbar einsetzen. Ein gutes Beispiel ist ein geschickter Einsatz von «W-Fragen».

Sind Fragen nicht gleich Fragen?

Nein – aber wie du die Frage jetzt gestellt hast ist ein Paradebeispiel.

Die Antwort auf eine so gestellte Frage lautet *Ja* oder *Nein*. Du bekommst keine weiteren Erklärungen oder Informationen, die du eigentlich als Antwort erwartest.

Stell die Frage als W-Frage. W-Fragen bezeichnet man auch als offene Fragen:

„Was unterscheidet eine Frage von einer W-Frage?“

Du siehst den Unterschied!

Du hast Deine Ausbildung «Coach & Supervisorin bso» 2018 gestartet. Wenn du jetzt mal zurückblickst, welche Erfahrungen hast du gemacht, welche Einflüsse hatte die Ausbildung auf deine Persönlichkeit und deinen weiteren Werdegang?

Das 1. und 2. Jahr der Ausbildung war sehr bewegend und hat mich persönlich sehr geprägt.

Ich habe mich nochmals neu „kennengelernt“. Ich wurde gefordert mein „Ich“ zu zeigen. Ich habe gelernt mich ganzheitlich zu betrachten, mit all meinen Gedanken, Handlungen und Emotionen. Es war nicht immer ganz einfach für mich, aber meine Mitschüler und auch die Dozenten unterstützten mich und gaben mir die Stärke zu wachsen.

Ich habe gelernt mehr auf mich zu hören, mich abzugrenzen und vor allem auf meine Intuition zu vertrauen. Die Selbstreflexion während der Ausbildung war für mich sehr wertvoll. Nur wenn ich Klarheit und Bewusstsein über mich selbst habe, kann ich Menschen auf Augenhöhe begegnen. Andere Menschen mit Empathie, Wertschätzung und Offenheit zu begegnen sind für mich persönlich die wichtigsten Eigenschaften, um als Coach zu arbeiten.

Du hast gemeinsam mit Cornelia Peterhans eine Praxis eröffnet - *Sichtweise Coaching*. Erzähl uns doch mal ein wenig darüber.

Cornelia und ich haben uns während der Coachingausbildung kennengelernt. Wir haben uns sofort gut verstanden und sind während dieser Zeit gute

Freundinnen geworden. Die Idee eine gemeinsame Praxis zu eröffnen kam von Cornelia. Da wir beide Erfahrungen in verschiedenen Branchen und Berufen haben, passte das sehr gut zusammen. So können wir ein breit gefächertes Know-how anbieten. Meine Schwerpunkte liegen im Bereich Life Coaching, während sich Cornelia auf den Bereich Business Coaching festgelegt hat.

Unser Anliegen ist es, Menschen gezielt und professionell dabei zu unterstützen ihre noch verborgenen Stärken, Fähigkeiten und Möglichkeiten zu erkennen und sie auf ihrem Weg zu unterstützen und ermutigen Ihre Veränderung bewusst zu gestalten und neue Wege für Ihre Zukunft zu entdecken.



Sabrina Schifferle mit ihrer Geschäftspartnerin Cornelia Peterhans - [Sichtweise-Coaching.ch](https://www.sichtweise-coaching.ch)

Life Coaching – kannst du das einmal genauer definieren? Was versteht man darunter?

Life Coaching richtet sich an Menschen, welche sich in beruflichen oder privaten Veränderungssituationen befinden und professionelle Unterstützung durch einen Coach suchen.

Da ich davon ausgehe, dass die Lösung bereits im Klienten steckt, benötige ich kein spezielles Branchen- oder Fachwissen zum Hintergrund des jeweiligen Klienten. Sowohl Unternehmer*innen aus der Baubranche als auch Pflegefachpersonen kommen in meine Coaching-Sitzungen.

Life Coaching kann in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden, wie z.B.:

- Klarheit und Orientierung zu finden
- bei anstehenden Entscheidungen die richtige Wahl zu treffen
- im Leben etwas verändern zu wollen
- Konflikte und Beziehungen (beruflich/privat)
- herausfordernde Lebenssituationen meistern

Das Ziel eines Life Coaching ist, die verborgenen Stärken, Fähigkeiten und Möglichkeiten hervorzu- bringen und so neue Wege zu finden.

Neben Deiner Coachinausbildung hast du eine Weiterbildung im Bereich Psychopathologie abgeschlossen.

Ja – ich komme als Coach an meine profesio- nelle Grenze, wenn es um tieferliegende Ursachen, Probleme und Strukturen im Leben eines Klienten geht.

Diese Weiterbildung habe ich gemacht, da mich immer wieder Menschen aufsuchten, die mit ihren Kräften am Limit waren und Zuspruch brauchten. Mit dieser Weiterbildung vertiefte und profession- alisierte ich das Begleiten und Unterstützen von Menschen in herausfordernden Lebenslagen.

Aufgrund meiner Spezialisierung in Psychopatho- logie habe ich verschiedene Krankheitsbilder ken- nengelernt und kann in einem Coaching besser abschätzen was es braucht, wenn ich den Eindruck habe, dass eine psychotherapeutische Begleitung angemessen wäre.

Die Empfehlung für eine Therapie schliesst aller- dings nicht aus, dass auch ich die Klientin wei- terhin begleite. In diesem Fall gilt es, im Prozess die Gegenwart zu beleuchten und die Zukunft zu gestalten.

Wenn Du jetzt zurückdenkst an die Anfänge deiner Ausbildung. Du hattest die Doppelbe- lastung Beruf/Ausbildung. Würdest du alles wieder so machen?

Auf jeden Fall! Für mich war es genau der richtige Weg.

Die Ausbildung war für mich keine Belastung. Im Gegenteil, der Austausch mit den Dozent*innen und Mitschüler*innen, sowie der Erwerb der fach- lichen und methodischen Kompetenzen habe ich als sehr bereichernd empfunden.

Welche Gründe hattest du um diese Ausbil- dung anzufangen?

Mich haben die Menschen, ihre Geschichten, ihre Wege, Konflikte und besonders ihre persönliche Entwicklung schon immer interessiert.

Es macht mir grosse Freude, das Verhalten und die Reaktion an mir selbst und auch an Menschen in meiner Umgebung zu beobachten. Der Auslöser selbst die Ausbildung zu machen war mein eigener Coachingprozess.

Sabrina – vielen Dank für de Schwatz – das ganze Team der Praxis Brücke wünscht Dir alles Gute auf deinem weiteren Lebensweg

und Euch beiden - Dir und Cornelia - viel Er- folg!

Noch ein kurzes Schlusswort von Dir?

Durch die Praxis Brücke wurde ich fundiert zum Coach & Supervisorin ausgebildet.

An dieser Stelle möchte ich mich bei all denjenigen bedanken, die mich während der Ausbildung mit hilfreichen Anregungen und konstruktiver Kritik unterstützt und bestärkt haben.

Kontakt und weitere Informationen zu unseren Coachinausbildungen:

Praxis Brücke AG

Jagdgasse 1
4310 Rheinfelden

Telefon 061 831 10 10

Mail ausbildung@praxis-bruecke.ch

www.praxis-bruecke.ch

Branchenverbände:

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

SCA SWISS
COACHING
ASSOCIATION

bs0

Zertifizierung

EDUQUA

Steckt ein Coach in mir?

Vor der Auswahl des Ausbildungsberufes rund um Coaching und Beratung gibt es viele Fragen. Unsere Checkliste hilft Dir dabei deinen Fähigkeiten, Wünschen und Kenntnissen entsprechend die Auswahl einzugrenzen.

Teste doch gleich mal, wieviel Coach in dir steckt:

[Checkliste öffnen](#)

