

Klientinnen aus Ländern, in denen Repressalien gegen Frauen an der Tagesordnung sind, oft ein wenig mühsam. Hier sieht er doch einen Vorteil in der Gleichgeschlechtlichkeit. »Frauen schauen hier mit großer Vorsicht auf den Coach. Bis allfälliges Misstrauen abgebaut wird, kann es dauern. Gleichgeschlechtlichkeit – vor allem bei weiblichen Klienten – kann hier von Vorteil sein.«

Werner Vogelauer beobachtet, dass oft Frauen Männer als Coachs bevorzugen, während Männer Frauen als Coachs öfter auswählen als früher. »Viele Frauen wählen Männer als Coachs, weil sie in diese

Struktur, in diese Denkmuster – auch in einer Männerwelt im Beruf – sich hineinendenken und damit auseinandersetzen wollen. Das Klischee der emotionaleren Frauen führt manchmal zur Wahl eines weiblichen Coach, nach nachgefragten Aussagen.« »Kunden wählen ihre Coachs aufgrund von deren Lebens- und Berufserfahrung aus. In manchen Fällen spielt allerdings das Geschlecht sehr wohl eine Rolle, weil meiner Erfahrung nach Frauen oft lieber mit weiblichen Coachs arbeiten«, nimmt Elfriede Konas wahr.

Es kann allerdings nicht generell gesagt werden, dass z. B. eine weibliche Führungs-

kraft mehr von einem weiblichen Coach profitieren wird. Sabine Prohaska: »In diesem Fall kommt es vielleicht darauf an, in welchem System sie sich bewegt (z. B. männerdominiert oder nicht), was genau ihr Anliegen ist (Konfliktgespräche, Eigen-PR, Verhandlung), wer die Beteiligten am Anliegen/Problem sind usw.«

Wann und wie geht's zum Coach?

Wer sucht früher nach Lösungsfindung bei einem Coach, Männer oder Frauen? Und wie finden sie jeweils den Coach? Verallgemeinern wollten auch hier unsere Coachs nicht, denn es spielen viele Faktoren hinein, wie etwa das Firmenumfeld, die Art der Problemstellung, die Position des Klienten und des Coach sowie der Selbstwert.

Marian Dermota: »Rein aus dem Bauch heraus denke ich, dass Frauen eher etwas länger auf die Situation schauen, ehe sie sich zu einem Coaching entscheiden. Die Leidenschaft – bis der Druckkochtopf zu pfeifen anfängt – scheint bei Frauen stärker ausgeprägt zu sein als bei Männern.«

Umgekehrt sieht es Elisabeth Jelinek: »Aus fast 30 Jahren Berufserfahrung zum Thema Bewusstseinsarbeit sind es eher die Frauen, die sich den Problemen aktiv stellen. Einfluss haben z. B. die Kosten einer Coaching-Stunde. Einerseits erhalten Frauen eher Förderungen, andererseits sind die Führungsetagen eher männerdominiert, und da wird das Coaching von den Firmen bezahlt.«

Werner Vogelauer sieht es ähnlich: »Frauen neigen eher zu Coachings, da ich mehrheitlich Unsicherheit, Rückzug bzw. Bescheidenheit erlebe, die sich dann im (Führungs-)Alltag eher negativ auswirken und durch Coaching die Selbststärkung, Selbstsicherheit anhand von alternativen Vorgehen usw. erreicht werden kann.«

Über die Wege, den passenden Coach zu finden, sagt Dermota: »Ich beobachte, dass im Auswahlverfahren bei Männern viel über Netzwerkverbindungen läuft sowie über die Personalleitung. Bei Frauen habe ich bislang gesehen, dass mehr über persönliche Empfehlungen gearbeitet wird.« »Männer wie Frauen legen bei der Suche nach einem Coach sehr viel Wert auf Empfehlung. 90% meiner Kunden geben

Systemisches Coaching in Bewegung

Der Coach und Berater Bernd Winter über den Unterschied von weiblichen und männlichen Coachees beim Bewegungs-Coaching: »Lösungsorientierte Beratung kann auch während der Bewegung – im Gehen, Nordic Walking oder im Laufen im niedrigen Pulsbereich – abgehalten werden. Gibt es dabei Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Coachees? So schwierig diese Frage zu beantworten ist, so zeichnen sich aus meiner Erfahrung leichte Tendenzen ab. Generell kommt das Gehen während dem systemischen Coaching bei beiden Geschlechtern sehr gut an. Es braucht weniger Vorbereitung und kann auch während der Mittagspause ohne großen Aufwand durchgeführt werden. Bei sportlich Orientierten ist bei Frauen das Nordic Walking und bei Männern das Laufen beliebt.

Diese Art von Coaching kann auch das Gefühl des Selbstbildes verbessern. Oftmals werden vor allem weibliche Coachees durch die Bewegung unterstützt, eine aktivere Körperhaltung einzunehmen und so ihre Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Das Gehen, Walken oder Laufen ist ja bereits eine aktive Handlung. Durch Verbalisierung dessen, was in der Bewegung geschieht, kann die Wahrnehmung der Coachees dafür sensibilisiert werden, eigene Handlungsspielräume und somit eigene Ressourcen zu finden. Vor allem für weibliche Coachees ist diese Art des Coachings durch die veränderte Rollenerwartung (als Coach in Bewegung wird man oftmals leichter als »Begleiter« denn als »Experte« gesehen) ein niederschwelligeres Angebot, als Coaching im Sitzen in einem Büro und wird daher leichter und gerne angenommen.

Man bewegt sich dabei in der Regel nebeneinander fort; das heißt, es kommt zu weniger direktem Augenkontakt. Ich habe den Eindruck, dass dies oftmals Männer Gesprächsbereiter werden und sie leichter über Dinge sprechen lässt, die sie bewegen, als bei einer »Face-to-Face«-Begegnung. Bei Themen, die die Gefühlsebene betreffen und Selbstreflexion voraussetzen, haben Männer manchmal ungern einen ständigen Blickkontakt. Es ist wichtig, dass bei der Bewegung das Tempo so gewählt wird, dass das Gespräch ungestört von der körperlicher Betätigung abgehalten werden kann. Für manche Männer, die sehr wettbewerbsorientiert sind, stellt dies noch eine zusätzliche Herausforderung dar.

So können Geist und Körper gleichzeitig trainiert werden. Schon bei einem langsamen Spaziergangstempo wird das Gehirn bereits um rund 20% stärker durchblutet. Neue Blickwinkel entstehen laufend schon allein durch die Vorwärtsbewegung. Als zusätzliche Interventionsmöglichkeiten stehen auf der Metapherebene beim Coaching im Freien auch die Umgebung zur Verfügung: Das reicht vom normalen Weg bis zu Weggabelungen, Plätzen, Anstiegen bis hin zu Geräuschen und dem Wetter mit seinen wechselnden Verhältnissen.«

www.berndwinter.at

