

Das anschauen, was funktioniert

«Ich unterstütze andere, selbst eine Lösung zu finden»

ZIMMERWALD – Coach Julia Kalenberg erarbeitet zusammen mit ihren Kunden Lösungen. Ihr Ansatz, den sie auch selbst lebt: «Fokussiere auf das, was bereits funktioniert, und baue darauf auf.»

«Machen Sie mit ihrem Tuch einen Knoten», bittet Julia Kalenberg. Kein Problem, ein paar Griffe, schon sitzt das Halstuch schön geschnürt um meinen Hals. Nun soll ich die Bewegung gerade andersrum und mit der anderen Hand ausführen. Andersrum? Mit der anderen Hand versuche ich eher ungeschickt, den Knoten in die andere Richtung zu binden. «So ist das auch mit der Veränderung von Gewohnheiten», sagt Julia Kalenberg. «Zuerst fühlt es sich komisch und auch etwas umständlich an.» Dies gelte beispielsweise auch für die Veränderung des Denkens. «Je länger etwas eingeübt wird, desto leichter fällt es mit der Zeit.»

«Mentale Stärke, das heisst die Fähigkeit, die eigenen Gedanken zu steuern, ist ein grundlegender Faktor des Erfolgs. Das gilt im Sport, in der Schule oder Ausbildung, im Beruf und auch im Privatleben», ist Coach Julia Kalenberg überzeugt. «Durch einen lösungsorientierten Blick auf die eigenen Ressourcen wird das Selbstbewusstsein gestärkt. Regelmässiges mentales Training hilft, in entscheidenden Situationen die eigenen Ressourcen zu mobilisieren und auch unter Druck optimale Leistungen zu bringen.» Das Wort Probleme hört Julia Kalenberg nicht gerne. «Spüren Sie, was dieses Wort auslöst? Fokussieren wir auf das, was schief läuft, so sind wir bereits mitten in einer Negativspirale.» Den Blick auf das zu richten, was bereits funktioniert, motiviere und gebe Energie, um eine Situation oder ein Anliegen in eine positive Richtung zu lenken.



Julia Kalenberg's Ansatz: Über Lösungen reden führt zu Lösungen.

Foto: YM

«Der lösungsorientierte Ansatz ist aber kein Humbug, sondern hat Hand und Fuss», betont Julia Kalenberg. «Damit sind erstaunliche Ergebnisse erzielt worden – unabhängig davon, ob der Ansatz nun in der Geschäftswelt, bei Sportlern oder Familien angewandt wurde.» Änderungen zeigen sich in messbaren Ergebnissen: «Im Sport in Form besserer Leistungen, bei Firmen in Form von motivierteren Mitarbeitern, weniger Fluktuation und höherer Produktivität.»

Schauen, wo es bereits klappt

Seit 15 Jahren ist Julia Kalenberg als selbstständige Trainerin und lösungsorientierter Coach aktiv. Zuvor war sie unter anderem während drei Jahren als Verkaufsleiterin in einem internationalen Konzern tätig. Diese Erfahrung helfe ihr, sich besser in Geschäftsleute hineinversetzen zu können. «Ihre Anliegen und Sorgen sind mir aus eigener Erfahrung bekannt», so die studierte Betriebswirtschaftlerin. Es sei ihr wichtig, als Coach nichts vorzugeben, sondern andere darin zu unterstützen, selbst Lösungen zu finden. In vielen Fällen sei einer der ersten Schritte sich vorzustellen, was man erreichen will und der «so-tun-als-ob-Effekt». «Wer so tut, als ob er beispielsweise bereits selbstbewusster wäre, der ebnet damit den Weg, sich in diese Richtung

zu entwickeln.» Unterstützung bietet sie nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Teams. Immer wieder faszinierend findet sie die Parallelen zwischen Spitzensport und Geschäftswelt. «Ob Spitzensportler oder Spitzenmanager, der Weg zur Lösung ist oft ähnlich.» Den Geschäftsführer einer Linienfluggesellschaft begleitet Julia Kalenberg seit mehreren Jahren. Sie unterstützt ihn darin, sich selbst und sein Team durch lösungsorientiertes Denken effektiver zu führen und konstruktiv mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Mit einer Leistungssportlerin arbeitete Julia Kalenberg daran, die Fähigkeiten während eines Wettkampfs perfekt abzurufen. «Anders als ein Trainer schaue ich mit den Sportlern nicht, weshalb und in welchem Bereich die maximale Leistung noch nicht abgerufen werden kann.» Im Gegenteil: «Wir schauen, wo es funktioniert – und übertragen diese positive Situation und die damit verbundenen Gefühle dorthin, wo es noch nicht klappt.»

Zur Gewohnheit machen

In der Theorie tönt das ja alles schön und gut... «Ja, wenn es in der Praxis so einfach wäre...», sinniert Julia Kalenberg mit einem Lächeln. Das Zauberwort heisst Geduld. «Mit der Zeit wird das neue Verhalten zur Gewohn-

heit.» Sowohl mit der linken wie auch mit der rechten Hand bindet sie problemlos die Schnürsenkel ihrer Schuhe zu. Dies habe sie mehrere Monate geübt, als Beispiel, dass das Einüben neuer Denk- und Verhaltensweisen Geduld brauche, bis diese automatisch ausgeführt werden können. Dass sie ihren Klienten keine (Lebens)weisheiten mit auf den Weg gibt, sondern einen anderen Ansatz verfolgt, verdeutlicht ihre Devise: «Immer und immer wieder auf das Positive schauen.» Sie holt einen Stein aus ihrer Manteltasche, der eine schwarz-weiße Färbung aufweist. Sie zeigt auf die weiße Seite und präzisiert: «Wenn wir uns im Dialog mit uns selbst und anderen auf das konzentrieren, was bereits funktioniert, nach Lösungen suchen und uns selbst fragen: was kann ich selbst dazu beitragen – auch in schwierigen Situationen –, dann ziehen wir Lösungen von überall her an. Und wenn wir uns auf die schwarze Seite konzentrieren, uns fragen, woher das Problem kommt, wer schuld ist usw., dann können wir leicht in die Negativspirale geraten.» Den Stein trägt sie immer bei sich, und er steht für ihr Credo: «Problemsprache schafft Probleme – Lösungssprache schafft Lösungen.»*

Yvonne Mühlematter

*Zitat von Steve de Shazer

Julia Kalenberg bietet Trainings, lösungsorientiertes Coaching, Energy Workshops und Mentaltrainings an: «Training, Consulting, Coaching» Brunnacker 21, 3086 Zimmerwald Mehr Infos unter Tel. 031 819 35 61, www.juliakalenberg.ch

Berufliche Stationen:

Studium Betriebswirtschaft, Trainerausbildung, Moderatorenausbildung und Coachingausbildung, 4 Jahre Personalentwicklung und Training in einem internationalen Konzern, 3 Jahre Verkaufsleiterin in einem internationalen Konzern, 1997 Gründung «Kalenberg Training Consulting Coaching»