

Oktober 2012 – mit training heute und speaking heute

# coaching heute

Die Zeitschrift aus der Asgodom Coach Akademie



## SILVIA ZIOLKOWSKI

Lehrcoach an der Asgodom Coach Akademie

Dr. Christiane Nill-Theobald: **DIE FÜHRUNGSKRAFT ALS COACH**  
**DIE RESILIENZ-FESTSPIELE:** Von Paralympics lernen heißt leben lernen  
Sabine Asgodom: **DIE COACH-PERSÖNLICHKEIT HERAUSARBEITEN**



# Willkommen

*Liebe Leserin, lieber Leser;*

*in Management-Seminaren werde ich seit Jahren gefragt: „Was kann ich tun, um meine Mitarbeiter zu motivieren?“ Und meine Antwort ist immer die gleiche: „Vergessen Sie diese Frage und hören Sie einfach auf, sie zu demotivieren.“ Und wie demotivieren wir? Keine Zeit, kein Ohr; kein Verständnis, keine Fragen, keine Antworten. Auch wenn „Management by Walking Around“ nicht die Lösung aller Probleme ist – nie war es wichtiger als heute für Führungskräfte, in ihrer Abteilung in ihrem Bereich präsent zu sein.*

*Wenn die derzeitige Krise dazu führt, dass wir wieder mehr den Menschen im Mitarbeiter sehen, dann hat sie wenigstens einen positiven Aspekt. Wenn sie dazu führt, dass sie das „Wir-Gefühl“ und das Gefühl von Gemeinschaft stärkt und vielleicht sogar Geborgenheit fördert, dann ist sie nicht nutzlos. Und dient dem Prinzip Menschlichkeit.*

*Zum Schluss bleibt die Frage: Und wo bleibe ich? Die Führungskraft, der Retter; die starke Schulter? Auch Manager/innen haben Gefühle, kennen Unsicherheit und Angst. Mit wem können sie reden? Wer gibt ihnen Sicherheit? Wer sorgt für ihre Work-Life-Balance? – Die Mitarbeiter sind für solche Gespräche tabu. Die eigenen Führungskräfte sind vielleicht total überlastet. Die Familie zu Hause wollen sie nicht verunsichern. Der beste Freund ist weit.*

*Mein Tipp: Suchen Sie sich einen guten Coach. Jemand der Ihnen mit Erfahrung und Wissen zur Seite steht, der „keine Karten im Spiel hat“, bei dem Sie absolut ehrlich, kurzfristig auch mal schwach und verstört sein können. Auch Führungskräfte sind keine Übermenschen, auch sie kann ein „Plan B“ beruhigen. Wie gesagt: Reden über Ängste kann Ängste*

te zerstreuen. Perspektiven anzuschauen kann Mut machen. Jede geäußerte Emotion ist ein Schritt, das Leben in die Balance zu bringen.

„Führen mit S.E.E.L.E.“ heißt mein Synonym für moderne Führung. Gerade darf ich an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz einen Vortrag dazu halten. Die Buchstaben stehen für Sinn – Empathie – Enthusiasmus – Liebe – Elan. Und ich bin überzeugt davon, dass die modernen Führungskräfte auch Coaching-Tools als Führungsinstrumente einbringen müssen. Deshalb biete ich ab Januar 2013 einen Kompaktkurs für Führungskräfte an. Infos dazu finden Sie in diesem Heft oder auf unserer Homepage.

In dieser Coaching-heute bieten wir Ihnen wieder eine Bandbreite von Themen – von der fantastischen Silvia Ziolkowski, einer erfolgreichen Unternehmerin, die das Thema Beratung/Coaching für sich entdeckt hat, und die als Lehrcoach an der Asgodom Coach Akademie mitarbeiten wird, bis zum Thema Paralympics. Siegfried Brockert beschreibt, wie wir von den bewundernswerten Sportlern Resilienz lernen können.

Ich wünsche Ihnen viele Impulse aus dieser Ausgabe

Ihre

Sabine Asgodom, CSP,  
Herausgeberin Coaching heute

Weihnachten dräut. In den nächsten beiden Ausgaben von Coaching heute wiederholen wir unsere Aktion „Coaches stellen ihre eigenen Bücher vor“. Wenn Sie sich beteiligen möchten: Schreiben Sie ± 1000 Zeichen über Ihr Buch, wer es kaufen sollte, was es kostet und warum es richtig gut und wertvoll ist. Und schicken Sie einen Link, wo wir das Cover Ihres Buches herunterladen können.

## Inhalt:

**Wenn Themen Sie interessieren,  
klicken Sie auf die Seitenzahl**

- 02 Editorial
- 04 Leadership entwickeln durch Coaching-Kompetenz
- 05 Die Resilienz-Festspele  
Von behinderten Menschen lernen heißt leben lernen
- 08 Silvia Ziolkowski  
Lehr-Coach an der Asgodom Coach Akademie
- 13 Coach(en) im Beruf – die Führungskraft als Coach  
Ein Positionspapier der Asgodom Coach Akademie von Dr. Christiane Nill-Theobald
- 16 Meses Karma  
Wie ein Psychologen-Verband mit Coach-Kollegen umspringt
- 17 Wer bin ich? Und was macht mich einzigartig?  
Psychologen-Symposium in Graz. Wertvoll für Coaches.
- 21 Die Fach-Presse über die Asgodom Coach Akademie
- 24 Wie Signature-Produkte Dienstleistern das Leben leichter machen
- 25 Der Akademie-Gedanke  
...nicht gar so ernste Spekulation, ob Kaiser Marc Aurel ein Coach war
- 27 Neue Wege im Verkaufstraining  
Lass die Puppen tanzen

## Impressum:

Coaching-heute erscheint bei Asgodom Live®, Prinzregentenstr. 85, 81675 München, Tel: 089 982 47 49 0, Fax: 089 982 47 49 8, redaktion@asgodom.de, www.asgodom.de.

Herausgeberin und v.i.S.d.P.: Sabine Asgodom, CSP

Redaktion: Siegfried Brockert, Dipl. Psych. (Chefredakteur); Philipp Brockert (Gestaltung), Moni Jonza (Managerin Asgodom Live).

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Weiterverbreitung nur mit schriftlicher Erlaubnis der Herausgeberin und der namentlich genannten Autoren. Die elektronische Archivierung der Inhalte zu Ihrem persönlichen Gebrauch ist erlaubt.

Die Redaktion kann trotz sorgfältiger Recherchen und Überprüfung der zugrunde liegenden Quellen keine Gewähr für den Inhalt übernehmen. Jegliche Haftung für aus der Berichterstattung entstandene Schäden ist ausgeschlossen.

Coverfoto: © Silvia Ziolkowski

# LEADERSHIP ENTWICKELN

Zu diesem Thema hatte die JGU, die Johannes Gutenberg Universität Mainz, am 12. September Coach Sabine Asgodom zu einem Vortrag eingeladen. Götz Scholz (rechts), der Kanzler der JGU, tauscht sich mit der Referentin über deren Vortrag aus.



Die MAINZER ALLGEMEINE schreibt am 20.09.2012 über:

## DEN SINN IN DER ARBEIT FINDEN

UNI Management-Trainerin Sabine Asgodom spricht über die Entwicklung einer neuen Führungskultur

Sabine Asgodoms Händedruck ist entschlossen. Ihre tiefe Stimme wirkt beruhigend, ihr Blick weckt Vertrauen. Schnell findet sie für jeden Gesprächspartner die richtigen Worte, um eine Verbindung aufzubauen. Nun hielt die mehrfach ausgezeichnete Trainerin im Rahmen des Projekts „Frauen in Führung“ an der Universität einen Vortrag über „Führen mit S.E.E.L.E.“. Das Projekt findet im Rahmen des Programms „JGU-Leadership - Wandel gestalten“ statt, dessen Ziel die Entwicklung einer neuen Führungskultur an der Universität ist.

Die Abkürzung S.E.E.L.E. stehe für Sinn, Empathie, Enthusiasmus, Liebe und Elan, erklärt Asgodom. „Dies sind die wichtigsten Fähigkeiten für die Führungskräfte der Zukunft. Die alten autoritären Strukturen funktionieren nicht mehr“, so die Beraterin. Die künftigen Vorgesetzten seien vor allem „Ermöglicher“, die ihre Mitarbeiter motivieren, das Beste aus sich herauszuholen.

„Den eigenen Sinn zu finden ist, egal ob für Vorgesetzte oder Mitarbeiter, von enormer Bedeutung“, zeigt sich Asgodom überzeugt. Eine der Ursachen für die Burnout-Woge sieht die Trainerin darin, dass die Leute nicht mehr wüssten, wofür sie ihren Job machen. „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie“, zitiert die Rednerin Nietzsche. Wenn Angestellte

den Sinn in ihrer Arbeit sähen, seien sie bereit, länger zu arbeiten und mehr von sich aus zu geben.

Empathie und Enthusiasmus seien für die Führungskräfte wichtig, um ihre Mitarbeiter besser verstehen und motivieren zu können. Liebe versteht die Trainerin als Gegenteil von Misstrauen und Elan als die Bereitschaft etwas zu riskieren und mit Schwung zu arbeiten.

Sabine Asgodom ist eher zufällig zum Coaching gekommen: die Journalistin hatte bereits mehrere Bücher geschrieben, als sie gefragt wurde, ob sie nicht auch Seminare und Vorträge halten wolle. „Mehrere Jahre habe ich beide Jobs kombiniert, aber irgendwann wusste ich, dass das Coaching meine Lebensberufung ist“, erinnert sich die Trainerin. Inzwischen hat sie, nach vielfachen nationalen und internationalen Auszeichnungen, neue Ziele vor Augen:

„Ich halte Vorlesungen an der dualen Hochschule in Heidenheim und würde mich freuen, Professorin zu werden“, erzählt sie. Eine Auszeichnung macht sie sehr stolz: 2010 hat sie das Bundesverdienstkreuz erhalten. „Ich bin sehr glücklich, dass nicht meine berufliche Erfahrung, sondern mein privater Einsatz für viele Frauenprojekte Anstoß für die Auszeichnung war.“

*Neli Mihaylova*

Anzeige

## LEADERSHIP ENTWICKELN DURCH COACH-KOMPETENZ

„Coach im Beruf“ heißt ein neuer Ausbildungsgang an der Asgodom Coach Akademie. „Coach im Beruf“ beginnt im Januar 2013. Die Ausbildung dauert ein halbes Jahr verteilt und richtet sich an Führungspersönlichkeiten und High Potentials. Ziel ist, Ihre Coaching-Kompetenz zu fördern und für erfolgreiche Menschenführung weiterzuentwickeln. Falls Sie ausführliche Informationen erhalten möchten, schicken Sie bitte eine **Mail: [info@asgodom.de](mailto:info@asgodom.de)**

Von behinderten Menschen lernen heißt leben lernen

## DIE RESILIENZ-FESTSPIELE

Rückblick auf die Paralympics. Und was wir von dem Begründer der Paralympics lernen können, dem deutschen, nach England geflohenen Arzt, der aus behinderten Menschen Steuerzahler machen wollte

Die Abbildungen rechts sind ein Ausriss aus HALLO MÜNCHEN, eine jener Gratis-Zeitungen, die von Anzeigen leben und uns dennoch nicht nur heile Welt vorgaukeln.

HALLO MÜNCHEN Cover Girl am 29. August 2012 war Johanna Welin, Medizinstudentin, in Schweden am Polarkreis geboren, dreitausend Kilometer nördlich ihrer jetzigen Heimatstadt München. Johanna Welin war Fußballerin und Snowboarderin, beides auf Profi-Niveau, ein Unfall beim Snowboarden erzwang, dass sie diese beiden Sportarten nicht mehr ausüben konnte. Als Rollstuhl-Fahrerin aber hat sie jetzt mit der deutschen Frauen-Basketball Nationalmannschaft bei den Paralympics in London die Goldmedaille gewonnen.

### Die „Neben-Olympiade“

Der Begriff „Paralympics“ wird heute positiv verstanden als „Neben-Olympiade“ („para“ heißt auf Griechisch „neben“). Dennoch – vielleicht geht es Ihnen wie mir: Trotz des positiven Verständnisses habe ich mich für diese „Neben-Olympiade“ nie interessiert. Warum nicht? Ich glaube, weil mir die Menschen, die dort ihren Sport ausgeübt haben, so unsäglich leid getan haben. Und Mitleid, das ins Leere läuft – was hätte ich denn für diese Menschen tun können? –, ist schwer zu ertragen.

2012 war es anders. 2012 habe ich die Neben-Olympiade spannender gefunden als die Haupt-Olympiade, weil ich vor der Glotze sitzend eines endlich endlich begri en habe, nämlich was Resilienz ist.

Anders als etwa Usain Bolt, der schnellste Millionär und Faxenmacher der auf

zwei Beinen unterwegs ist, betreiben die Paralympics-Athletiken und Athleten noch richtigen Sport. Ihnen geht es um die Frage: Was kann ich aus mir rausholen?

Und nicht darum: Was kann ich für mich reinholen. Die Paralympioniken leben Resilienz

pur; nämlich die Trias

1. Sehen, was nicht ist.

2. Sehen, was ist.

3. Und das, was ist und womit etwas anzufangen

ist, zum Kristallisationskern des Lebens machen

– und eben nicht das, was fehlt oder fehlerhaft ist.

Was damit gemeint und was daran sinnvoll ist, lässt sich am Beispiel der Paralympics-Sportler zeigen.

Johanna Welin zum Beispiel weiß, dass ihre Behinderung aus einer Verletzung des zwölften Rückenwirbels resultiert. Die Rückenwirbel werden von oben nach unten gezählt. Und je „höher“ die Verletzung eines Rückenwirbels lokalisiert ist, desto größer sind die Einschränkungen, denen die betroffenen Menschen sich stellen müssen.

### Resilienz ist Dale Carnegie's „How to Stop Worrying and Start Living“

Johanna Welin zum Beispiel kann ihre alten, geliebten Sportarten, Fußball und Snowboarding nicht mehr ausüben. Sie hat (im Sinne der oben genannten drei Punkte)

1. gesehen, was nicht ist (Fußball und und Snowboarding), hat aber auch  
2. gesehen, was ist (nicht jede Sportart ist ihr versagt). Und das Zweite hat sie  
3. zum Kristallisationskern des ihr neu geschenkten Lebens gemacht. Und in



Johanna Welin. Goldmedaillengewinnerin im Rollstuhl-Basketball bei den Paralympics 2012 in London

igen werden“  
erzt jeden Tag  
le trübsinnig. Ob  
wenn der Früh se  
Sie hatte sich bei ei  
nem Sturz mit dem  
Snowboard“ den  
mannschaft auf-  
en ging sie von

in Göteborg im Krankenhaus. Diagnose:  
Gürtelschmerzen. „Ich durfte nichts  
essen und konnte nicht auf aufstehen.“  
Sie hatte sich bei ei  
nem Sturz mit dem  
Snowboard“ den  
mannschaft auf-  
en ging sie von

Fußballerin noch im Krankenhaus: „Ich  
probier mal Basketball.“  
Was die der Sport über die schlimmste Ze  
ihres Lebens hinwegholf und warum is  
mindestens ein Mal in  
Tag „Haha“ schreit, e  
2012 Johanna Wel  
von A bis Z

88) von A bis Z

**S**chweden: Ich bin in Palala,  
einer kleinen Gemeinde  
mit knapp 2000 Einwohn-  
ern, an der finnischen  
Grenze geboren. Wir  
sind aber weggezogen,  
aus ich war ein schwed  
Tireboda im Süden  
von Schweden.

**T**raining: Ich trainiere  
zur Zeit jeden  
Tag, oft am sechs in  
der Früh. Dann ha-  
ben wir noch direkt  
die Woche mit der Mann-  
schaft Training.

**U**nfall: Ist 2004 bei einem Snowboard-  
ing-Ais-Ereignis passiert. Ich bin zu weit  
gegrungen, so dass ich die Landung  
verpasst habe und quer mit dem Brett  
auf dem Felsen gelandet bin. Das hat  
meine Rücken nicht vertragen.

**V**erweilt: War ich natürlich oft. Aber  
dann habe ich mir immer gesagt: Es  
hätte viel schlimmer kommen kö-  
nnen. Ich habe eine tiefe Läh-  
mung, meine Arme sind ja  
auch gelähmt. Was machen  
die mit einer hohen? Sie  
kämpfen damit, Zähne  
zu putzen – so gesehen  
hätte ich Glück im Un-  
glück.

**W**enn ich laufen  
könnte, wäre  
mein Leben  
auch nicht per-  
fekt. Das sage  
ich mir, wenn  
ich mal einen  
schlechten Tag  
habe.

**X** -mal habe ich  
mich beim  
Sport schon  
verletzt – jedes  
Jahr, seit ich  
sechs bin.

diesem neuen Leben ist sie, die ehemalige Oberer-Durchschnitt-Sportlerin, zu einer der Weltbesten geworden!  
Das ist kein Trost.  
Aber es ist eine Tatsache.

### Der geniale Doktor Guttman

Mehr Mensch sein und mehr Mensch bleiben könnten wir alle von den Paralympioniken lernen. Und auch von Dr. med. Ludwig Guttman, der von 1899 bis 1980 gelebt hat, der die Paralympics erdacht hat, der dem Tod entronnen ist, als ihm – dem Neurochirurgen am Jüdischen Krankenhaus in Breslau, der am 8. November 1938 während der „Reichskristallnacht“ einigen Dutzend Menschen Zuflucht gewährt hat – die Faschisten ans Leben wollten und der sich 1939 durch die Flucht nach England hat retten können.

1938 hatten ihm die Nazis die Approbation als Arzt entzogen. Seine internationale Reputation als Neurochirurg aber war so groß, dass die Nazis ihn gebeten haben, nach Lissabon zu fliegen, um dort den Portugiesischen Diktator, Salazar zu behandeln. Guttman konnte diese Reise für seine Flucht nach England nutzen. Guttman forschte in Oxford, und er konnte später eine Klinik in Stoke Mandeville – nordwestlich von London – für am Rückgrat erkrankte Menschen aufbauen. Für Menschen, denen die Ärzte damals nicht helfen konnten und die deshalb über Monate und Jahre in Gipsverbänden eingeschnürt im eigenen Urin liegend sich selbst überlassen blieben. Guttman revolutionierte die Behandlung dieser Patienten. Aus einer Todesrate von 80 Prozent machte er eine Überlebensrate von 80 Prozent. Eine seiner vielen Maßnahmen war, Menschen im Rollstuhl Leistungssport zu verschreiben. Leistungssport, so erkannte er, dient nicht nur der Fitness, fördert nicht nur das Selbstvertrauen, sondern stellt die Menschenwürde wieder her. Und am 29. Juli 1948, an dem Tag, an dem die ersten Olympischen Spiele der Nachkriegszeit eröffnet wurden, hat Dr. Guttman die ersten paralympischen Spiele in Stoke Mandeville eröffnet.

Resilienz – oder wie man jemand auch mit der Bibel erschlagen kann

Wie hat der Dr. Guttman so große Heilungserfolge erreicht? Viele medizinische Faktoren kommen da zusammen, einen Faktor, einen psychologischen, möchte ich herausheben – Resilienz.

Das Wort „Resilienz“ wird langsam zum Teil unserer Umgangssprache, was sicher auch daran liegt, dass das, was damit gemeint ist, immer schon zum Kulturgut gehört hat. „How to stop worrying and start living“ fasst es gut zusammen. Und schon gibt es – auch im Internet – Helfer, die die Menschen seelisch stärken wollen – etwa mit den 10 folgenden Lebensregeln:

- 1: Verabschieden Sie sich vom Perfektionismus.
- 2: Akzeptieren Sie, dass Krisen dazugehören.
- 3: Glauben Sie an sich selbst.
- 4: Verabschieden Sie sich von Selbstmitleid.
- 5: Sehen Sie ein, dass es allein Ihre Verantwortung ist, wieder aufzustehen.
- 6: Sehen Sie Krisen als Chancen
- 7: Werden Sie aktiv
- 8: Bleiben oder werden Sie optimistisch
- 9: Suchen Sie sich resiliente Vorbilder
- 10: Sammeln Sie Ihre Erfahrungen

Das alles ist so wahr, dass es wahrer nicht sein könnte. Wer Menschen zur Seite steht mit diesen Erkenntnissen und sich um sie kümmert, tut Gutes.

Aber Wahrheiten sind Appelle an den Verstand. Und deshalb können Wahrheiten zu dem werden, was der Volksmund ausdrückt mit „Mistvieh, sagte der Pfarrer und warf mit der Bibel nach der Katze“.

Anders gesagt: Leben ist ein Mannschaftssport. Helfen ist ein Mannschaftssport. Und wer mit den allerbesten Psycho-Tipps alleingelassen wird und merkt, was der Apostel Paulus so beklagt hat („Das Gute, das ich will, tue ich nicht, aber das Schlechte, das ich nicht will ...“), kann verlorengehen. Das Geniale an der Paralympics-Idee war, dass hier durch Wettkampf Solidarität von Menschen geschaffen worden ist. Basketball ist ein Mannschaftssport. Und das Leben ist es auch. (SB) ■



*Resilienz-Experte Dr. med. Ludwig Guttman (1899 bis 1980), der die Paralympics ins Leben vieler Menschen gerufen hat. Dabei wollte er doch „nur aus schwerkranken Menschen wieder Steuerzahler machen“.*



**100% Frau.**

Abbildung aus <http://hannahderfilm.wordpress.com/>, eine Seite der Netzwerkfrauen

*Die Netzwerkfrauen sind ein neuer Zusammenschluss von Frauen und Mädchen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung und politisch, sozial und gesellschaftlich engagiert, die Lebenssituationen behinderter Frauen und Mädchen zu verändern*

Lehrcoaches an der Asgodom Coach Akademie

# SILVIA ZIOLKOWSKI

ArtVIA  
net. consult



Silvia Ziolkowski hat zwei eigene Unternehmen aufgebaut. Und das war dann ihr Start in eine dritte Karriere als eine der Top-Business-Coaches im deutschen Sprachraum. Über diese Aufjahre sagt sie mit weiblichem Understatement:

Das alles ist schnell erzählt. Seit meinem 24. Lebensjahr bin ich Unternehmerin. Gemeinsam mit zwei Partnern (mit einem bin ich heute verheiratet) habe ich ein international agierendes IT-Unternehmen mit bis zu 70 Mitarbeitern hochgezogen – eine irre Zeit war das. Das war von Anfang 1989 bis Ende 2002. In dieser Zeit habe ich mir viel Managementwissen über Strategie, Marketingprozesse, Mitarbeiterführung, Personalauswahl und -entwicklung und auch Office-Management angeeignet. Ich habe immer viel auf die Menschen geschaut, und zwar auf die Mitarbeiter ebenso wie auf die Kunden.

Seit Anfang 2003 gibt es ein neues „Baby“, das ist die **ArtVIA net. consult**, die ich















































