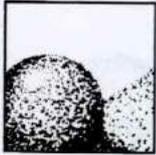


Coaching für Frauen – Kompetenz fühlen und zeigen

Ulrike Juchmann



Zusammenfassung

Coaching von Frauen sollte die Besonderheiten weiblicher Biografien und Lebenswirklichkeiten berücksichtigen. Die blockierenden Muster von Selbstzweifeln, Selbstkritik und fehlenden Grenzsetzungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Das Erkennen, Überprüfen und gegebenenfalls Zurückweisen übernommener Zuschreibungen ermöglicht einen selbstbestimmteren Weg. Die eigene Kompetenz kann erkundet, gefühlt und auch klarer und selbstbewusster nach außen gezeigt werden.

Es werden bewährte Coachingmethoden anhand von Praxisbeispielen vorgestellt. Die Übergangsbrücke bildet Lebensumbrüche ab und stößt Veränderungen an. Das Genogramm zeigt Beziehungsgefüge, Konflikte, Tabus und auch Stärken der Herkunftsfamilie. Übungen, die den Körper einbeziehen, helfen dabei, Lösungsimpulse und Ressourcen zu spüren, besser zu erinnern und auch im Lebensalltag gezielter umzusetzen.

Persönliche Wege und weibliche Muster

.....
„Ja zu sich. Nein zu dem, was nicht passt.“

(Eine Coachee)

.....
Während meiner beruflichen Laufbahn habe ich immer wieder in frauenspezifischen Kontexten und mit Themen gearbeitet, die besonders Frauen betrafen. Für meine Diplomarbeit interviewte ich bulimische und normal essende junge Frauen zu ihrer Körperbiografie.

Mich interessierte die Frage, was eine Frau braucht, um sich wohl in ihrem Körper und mit sich selbst zu fühlen (Juchmann 1994). Viele Jahre leitete ich die therapeutische Wohngruppe Mondlicht für Mädchen und junge Frauen, die nach Wegen aus einer Essstörung suchten. Hungern, kontrolliertes Essen, massiver Sport und Essanfälle waren für die Betroffenen eine Möglichkeit, Autonomie und Kontrolle zu gewinnen oder auch emotionale Anspannung und Fühllosigkeit zu bewältigen. Die Essstörung diente als Freundin bei Gefühlen von Einsamkeit und verzögerte den Übergang vom Mädchen zur Frau und die Ablösung vom Elternhaus. Die Symptomatik bot zunächst einen scheinbaren Schutz vor überwältigenden Gefühlen und stärkte vorübergehend das Selbstwertgefühl. Doch der Lösungsversuch Essstörung führte langfristig in eine Entwicklungsblockade und verhinderte, das eigene Potenzial zu leben. Oft gelang den jungen Frauen durch die eigene mutige Entschiedenheit und durch die engagierte Unterstützung unseres Teams, sich auf Veränderung einzulassen. Sie entwickelten eine freundlichere, selbstbewusstere Beziehung zu sich und ihrem Körper und lernten, ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen mehr zu vertrauen. Dann konnte die Essstörung abgelegt werden, wie ein rettendes Floß, das man loslassen kann, nachdem das neue Ufer erreicht ist (Juchmann 2008). Durch Helga Breuninger, die über viele Jahre Frauen in Familienunternehmen und Führungspositionen unterstützte, erhielt ich die Möglichkeit, Frauen mit Führungsverantwortung zu begleiten (Juchmann 2017). Dabei sind die Entwicklung von Achtsamkeit, Selbstreflexion und Selbstfürsorge entscheidend. Das Wahrnehmen, Verstehen und Regulieren von Gefühlen und den dahinter stehenden Bedürfnissen stärkt den Kontakt zu sich und ermöglicht eine klarere Kommunikation. Durch die bewusstere Selbstführung verändert sich auch die Führung von MitarbeiterInnen. In meiner Praxis in Achtsamkeitskursen, in Seminaren, in Coaching- und Therapieprozessen sind die Frauen in der Überzahl (Juchmann 2020). Dabei wurden einige Muster und Themen deutlich, mit denen sich Frauen besonders auseinandersetzen (müssen).



Weibliche Muster	Impulse für das Coaching
Kritische Haltung zum eigenen Körper. Druck attraktiv sein zu müssen	Embodiment, Methoden, die den Körper einbeziehen, sich im Körper wohl fühlen
Selbstkritik, Selbstzweifel, Selbstentwertung	Selbstannahme stärken, herausarbeiten, was Ja sagen zu sich wirklich heißt
Gefühl, eine Mogelpackung zu sein, starke Selbstzweifel, denken, nicht gut genug zu sein, Zögern bei Angeboten	Umgang mit Zweifeln erarbeiten, Selbstvertrauen entwickeln, alte Glaubenssätze entlarven und entschärfen, den eigenen Kompetenzen trauen
Rollenkonflikte Familie, Partnerschaft, Beruf und Perfektionsanspruch	Einengende Konzepte und Überzeugungen erkennen, Balance ausloten und Perfektionsanspruch wandeln
Misserfolge werden als persönliches Versagen gesehen, starke Kränkung	Misserfolge mehr als Teil der Entwicklung sehen, nicht so lange dabei grübelnd und selbstabwertend verweilen, aus Fehlern und Misserfolgen lernen
Der eigene Erfolg wird als eher Glück, Fleiß, Zufall gewertet und darf nicht offen gezeigt werden	Die eigenen Erfolge sich aneignen, bewohnen, spüren, feiern, zeigen, genießen
Starke Beziehungsorientierung, oft vertrauter im Geben als im Nehmen, eigene Bedürfnisse werden oft zugunsten der Bedürfnisse anderer zurückgestellt	Die eigenen Bedürfnisse spüren und ihnen folgen, nehmen lernen und sich selbst etwas geben
Nein sagen, Grenzen ziehen fällt oft schwer	Herausfinden, was möchte ich nicht und wie kommuniziere ich das, wie bleibe ich konsequent
Sich klein machen, zurückziehen, hoffen, entdeckt zu werden	Raum einnehmen, sich zeigen, auffallen
Manchmal zu persönlich gekränkt, verletzt sein	Die eigenen Verletzungen bewusst anschauen, beherrzter Umgang mit Emotionen und Kränkungen
Fehlende Mentorinnen und weibliche Vorbilder	Mentorinnen in der Fantasie und auch direkt kreieren, finden und nutzen

Abbildung 1: Weibliche selbstkritische Muster und Impulse für das Coaching



Dieser Artikel beruht zum einen auf meinen Erfahrungen und ist deshalb natürlich subjektiv eingefärbt. Zum anderen beziehe ich Modelle und Literatur mit ein, die spezifische Herausforderungen in den Lebens- und Arbeitswelten von Frauen aufzeigen. So erzählt Manuela Rousseau in ihrem berührenden Buch „Wir brauchen Frauen, die sich trauen“ (2019) von ihrem persönlichen Weg, den sie ohne Abitur und Studium bis in den Aufsichtsrat eines Dax-Konzerns zurücklegt. Sie beleuchtet dabei weibliche Tendenzen von Defizitdenken, Zweifeln, der Schwierigkeit, sich abzugrenzen und zu fleißig zu sein, ohne die Ergebnisse sichtbar werden zu lassen. Dabei verweist sie auch auf die drei K's als weibliche Kompetenzen: Kommunikation, Konsens- und Kooperationsfähigkeit. Sie betont, wie wichtig Frauennetzwerke und die Unterstützung durch Mentoren und Mentorinnen sind. Valerie Young (2011) zeigt wie Frauen das Impostor Syndrom, sich als Mogelpackung zu fühlen, erkennen und entkräften können. Drei Aspekte sind ihr dabei besonders wichtig:

1. Bewusst machen wie Kompetenz, Erfolg und Scheitern von Frauen definiert und erfahren werden.
2. Die selbstlimitierenden Überzeugungen im soziokulturellen Kontext verstehen.
3. Den Umgang mit Erfolg und auch Angst vor Erfolg in Beziehung setzen zur starken Bindungs- und Beziehungsorientierung von Frauen.

Die Autorin weist dabei zurecht auf die Schwierigkeit hin, zu erkennen, ob eine Frau sich aus Selbstzweifeln und Ängsten zurücknimmt und eine Entwicklung vermeidet, oder ob sie bewusst ihre Prioritäten verschiebt und beispielsweise deshalb keine Leitungsposition anstrebt.

In Coachingprozessen geht es auf der individuellen Ebene jeder Frau darum, die eigenen Kompetenzen zu entdecken, zu stärken und auch fühlbarer zu machen. Und es ist wichtig zu beleuchten, was vermieden wird, was nicht gelebt wird und wie selbstdestruktive Überzeugungen und Verhaltensweisen die eigene Entwicklung behindern. Die sozialen und kulturellen Bilder, Erwartungen, Zuschreibungen, Limitierungen und zahllosen Grenzüberschreitungen, denen Frauen ausgesetzt sind, sollten dabei Berücksichtigung finden. Wenn wir Geschlechterunterschiede betonen, gehen wir immer das Risiko ein, zu sehr zu verallgemeinern und zu polarisieren. Vielleicht hilft hier auch die Konzeption von Ying und Yang der Qi Gong Bewegungslehre. Ein Ausbalancieren verschiedener, oft auch widersprüchlicher Kräfte von stabil und beweglich, ruhig und energetisch, das Finden eines Zentrums inmitten von Gegensätzen. Mit

den hier vorgestellten Ideen möchte ich inspirieren und zur Selbsterkundung und zum Ausprobieren einladen – und zwar Frauen wie Männer gleichermaßen. Und ich möchte Sie ermutigen, neugierig zu sein, wie Unterschiede sich ergänzen können, wie sich Gegensätze in einem Sowohl-als-auch-zeigen und manchmal auch einfach eine entschiedene Eindeutigkeit sichtbar wird.

Coaching als Übergangssituation

Viele Frauen suchen in einer Übergangssituation nach Unterstützung und beginnen mit einem Coaching. Die alte Lebenssituation, die eigene Identität scheint nicht mehr zu passen, etwas ist zu eng, zu schmerzhaft geworden oder es wird geahnt, dass es noch unentdeckte oder ungelebte Seiten gibt. Die nachfolgenden Praxisbeispiele verdeutlichen, dass es dabei oft auch um Entscheidungen geht:

- Die 45-jährige beruflich sehr erfolgreiche Frau A. fragt sich, ob sie bei ihrem Mann und Vater ihrer Kinder bleiben will. Sie hat den Eindruck, nur noch zu funktionieren und eigene Bedürfnisse nicht mehr zu leben.
- Frau M. ist seit einigen Monaten krankgeschrieben. Sie nimmt an einem achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungstraining bei mir teil und stabilisiert sich gesundheitlich. Dann nutzt sie einige Coachingstunden, um zu klären, ob sie in den alten Arbeitsbereich zurückkehren möchte.
- Eine 40-jährige Frau bereitet durch ein Coaching den beruflichen Wiedereinstieg nach der Elternzeit vor und erkennt, dass sie die Branche wechseln möchte.
- Eine junge, 30-jährige Psychologin nutzt den Coachingprozess, um nach der bestandenen Approbationsprüfung den Blick in die Zukunft zu wagen. Wir beleuchten zusammen, welche Kompetenzen und Ressourcen sie bei sich sieht, entwerfen eine berufliche Vision und konkrete Umsetzungsschritte.
- Eine andere sehr erfolgreiche, weit gereiste Coachee leidet darunter, dass die Arbeit keine Zeit für sie selbst und für eine Partnerschaft lässt. Das Coaching beinhaltet Stressbewältigung, Selbstfürsorge und auch eine berufliche Neuausrichtung.

Einige Frauen beginnen ein Coaching erst, wenn sie schon sehr unter Druck stehen und sich in einer Krisensituation befinden, andere starten das Coaching mehr als vorbereitende Maßnahme oder Um- und Neuorientierung in einer stabilen Phase.

Zielrichtungen im Coaching

- Standortbestimmung
- Klärung von Zielen und Planung von Handlungsschritten
- Aktivierung und Bewusstmachen von Kompetenzen und Stärken
- Krisenmanagement und Entlastung
- Berufliche Entwicklung und Entfaltung des eigenen Potenzials
- Balance zwischen Arbeit, Gesundheit und Beziehungen finden
- Stärkung von Führungskompetenzen
- Vorbereitung auf ein berufliches Ziel oder einen bestimmten Job
- Gesundheit und Resilienz stärken
- Begleitung eines Übergangs
- Neuausrichtung beruflich und/oder privat

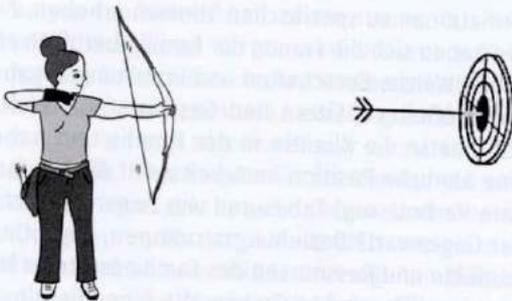


Abbildung 2: Zielrichtungen im Coaching

Oft sind mehrere Ziele und Themen miteinander verbunden.

Bereits in meiner früheren Arbeit mit jungen Menschen und deren Eltern im Bereich der stationären Jugendhilfe hat sich das Bild der Brücke für die Gestaltung von Übergängen bewährt (Juchmann 2002). Wenn ich Frauen im Coaching begleite, ist für viele die Methode der Übergangsbrücke sehr hilfreich.

Diese Übung ist angeregt durch anthropologische Beobachtungen zu Übergangsritualen, die sich in drei Phasen untergliedern lassen. In der Trennungsphase wird deutlich, dass sich etwas verändern soll. Die Frau ist aus etwas herausgewachsen, leidet an einer Situation, ist unzufrieden, eine Neuorientierung beginnt. Hier wird oft nach Unterstützung gesucht. Ein Coaching hilft dann dabei, den Standort zu bestimmen, zu klären, was möglicherweise losgelassen werden will und eine Ausrichtung in die Zukunft vorzunehmen. Die mittlere Phase ist durch widersprüchliche Gefühle und Ambivalenzen gekennzeichnet. Die Frau sieht sich zwischen unterschiedlichen Zuständen hin- und hergerissen. Verschiedene Möglichkeiten und Identitäten erwägend ist sie auf der Suche nach etwas Neuem oder nach einer neuen Balance. Alte Muster, Glaubenssätze, Verhaltensweisen werden bewusst und verändert, es gibt dabei Vor- und Rückschritte. Der Übergang fühlt sich meist instabil und chaotisch an. Es gilt Ängsten und Unsicherheiten zu begegnen und sie zu meistern. Das Coaching kann hier ermutigen, dranzubleiben, auszuprobieren und sich den Herausforderungen zu stellen. In der letzten Phase wird ein neues Ufer be-

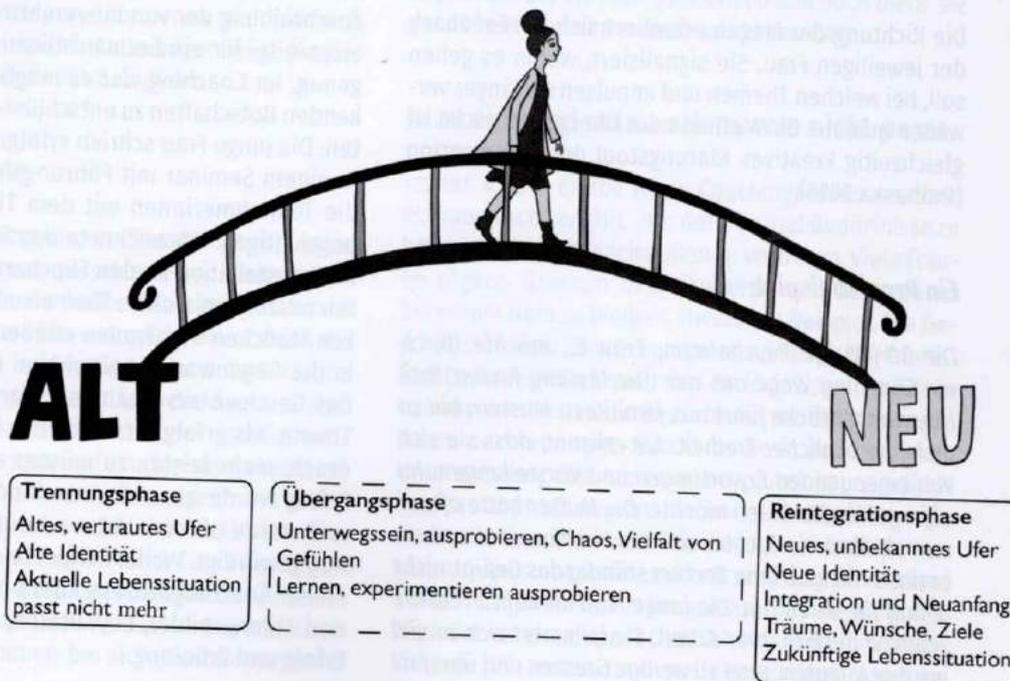
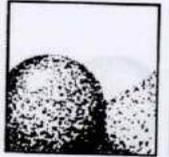


Abbildung 3:
Die Übergangsbrücke



treten, eine andere Identität, veränderte Arbeits- und Lebenssituationen zeigen sich. Es gibt wieder festen Boden unter den Füßen, eine erneute Stabilität stellt sich ein. Entwicklung ist wie ein ständiger Erfahrungsstrom, wobei jedem Anfang auch ein Abschluss und jedem Abschied ein Neubeginn innewohnt.

Bezogen auf die jeweiligen Coachingziele können unterschiedliche Fragen helfen, den Übergang besser zu verstehen und den Mut zur Veränderung zu stärken.

Fragen zur Übergangsbrücke:

- Wo befinden Sie sich gerade auf der Brücke?
- Von welchem Zustand führt die Brücke weg, wohin führt sie?
- Was möchten Sie loslassen und verabschieden?
- Was möchten Sie in jedem Fall mitnehmen vom alten Ufer?
- Welche Fähigkeiten haben und brauchen Sie, um den Übergang zu meistern?
- Wie viel Zeit möchten Sie sich geben?
- Welche Menschen begleiten und wie unterstützen sie auf dem Weg?
- Woran merken Sie, dass Sie auf einem stimmigen Weg sind? Woran merken Sie, dass das neue Ufer in Sichtweite ist?
- Was gibt Ihnen Stabilität wenn Sie schwanken, unsicher sind?
- Wie können Sie sich zwischendurch ausruhen?

Die Richtung der Fragen orientiert sich am Feedback der jeweiligen Frau. Sie signalisiert, wohin es gehen soll, bei welchen Themen und Impulsen sie länger verweilen möchte. Die Methode der Übergangsbrücke ist gleichzeitig kreatives Klärungstool und Intervention (Prohaska 2016).

Ein Praxisbeispiel:

Die 30-jährige Psychologin, Frau E., möchte durch ein Coaching Wege aus der Überlastung finden. Ihre Übergangsbrücke führt aus familiären Mustern hin zu mehr persönlicher Freiheit. Sie erkennt, dass sie sich von einengenden Erwartungen und Vorstellungen der eigenen Mutter lösen möchte. Die Mutter hatte oft erwartet, dass die Tochter sich um sie kümmere und sie entlaste. Sie gab ihrer Tochter ständig das Gefühl, nicht genug für sie zu tun. Die junge Frau identifiziert diese Tendenz auch in ihrer Arbeit. Sie kümmert sich zu viel um ihre Klienten, setzt zu wenige Grenzen und überfor-

dert sich letztlich damit selbst. Die Übergangsbrücke mündet für Frau E. in einen eigenen, selbstbestimmteren Weg. Sie erkennt ihre vielseitigen Kompetenzen und bekommt das Gefühl, dass ihr beruflich verschiedene, verlockende Möglichkeiten offen stehen, die sie ausloten möchte.

Das Genogramm im Coaching

In der Familientherapie und im systemischen therapeutischen Einzelsetting ist das Genogramm eine wichtige Methode, um Informationen, Geschichten und Hypothesen zu generieren und die zentralen Themen spür- und fühlbar zu machen. Doch es wäre schade, würde diese wirksame Methode nur im therapeutischen Setting genutzt, denn auch im Coaching kann eine grafische Übersicht der Herkunftsfamilie und der aktuellen Kernfamilie sehr hilfreich sein. Je nach Ziel des Coachings werden im Genogramm Informationen zu spezifischen Themen erhoben, z. B.: Wie haben sich die Frauen der Familie beruflich entfaltet? Welche Botschaften und Erwartungen gab es von Großeltern, Eltern und Geschwistern? Welche Rolle hatte die Klientin in der Familie und hat sie eine ähnliche Position im Arbeitsfeld? Gibt es familiäre Verbote und Tabus und wie zeigen sie sich in der Gegenwart? Beziehungsstrukturen, Loyalitäten, Konflikte und Ressourcen des Familiensystems können deutlich werden. So kämpfte eine Klientin, die ein Buch schreiben wollte zum einen mit der Botschaft der Mutter „zeige dich nicht als kompetent und bleibe im Hintergrund“. Zum anderen fiel ihr die Zuschreibung der von ihr verehrten Deutschlehrerin ein, sie sei für ein Germanistikstudium nicht begabt genug. Im Coaching war es möglich, die einschränkenden Botschaften zu entschlüsseln und zu entkräften. Die junge Frau schrieb erfolgreich ihr Buch.

In einem Seminar mit Führungsfrauen wollten sich die Teilnehmerinnen mit dem Thema Weiblichkeit beschäftigen. Ich zeichnete das Schema einer Familienkonstellation an den Flipchart, und wir erforschten zusammen, welche Themen und Familiendynamiken Mädchen und Frauen erleben und wie diese bis in die Gegenwart hineinwirken. Häufiger war dabei das Geschwisterverhältnis in Familienunternehmen Thema. Als erfolgreiche Töchter hatten sie den Eindruck, mehr leisten zu müssen als die Brüder. Der Erfolg wurde als selbstverständlich vorausgesetzt und wurde oft vom Vater oder den Eltern nicht genug gewürdigt. Weitere Aspekte des Genogramms in einem Coachingprozess können sein: Frauenbilder und Männerbilder, Loyalitäten, Auffassungen über Erfolg und Erholung.

Beispiel aus der Praxis:

Die 40-jährige Frau M. leitet erfolgreich das Familienunternehmen, in der auch die Mutter noch hin und wieder tätig wird und kritische Kommentare äußert. Für Frau M. sind die Firma und auch die Mitarbeiterinnen wie eine Familie. Durch das Coaching bemerkt sie, wie schwer es ihr fällt, sich von Erwartungen abzugrenzen. Ihr Privatleben und die Partnerschaft leiden, sie fühlt sich oft sehr erschöpft. Die Erstellung des Genogramms macht zentrale Themen erlebbar und zeigt Parallelen zwischen Herkunftsfamilie und Unternehmen auf. Die Verwicklung in alte Muster, die Überidentifikation mit den Erwartungen anderer werden deutlich und bilden die Grundlage für eine schrittweise Veränderung.

Embodiment – im Körper zu Hause sein

Frauen lernen, sich an Schönheitsvorgaben und Vorstellungen von Weiblichkeit zu orientieren. Das Verhältnis zum eigenen Körper wird dadurch mitbestimmt. Das Einbeziehen körperorientierter Methoden im Coaching ist auch deshalb so wichtig, um den fühlenden Kontakt zum eigenen Körper zu stärken und die Botschaften des Körpers für Entscheidungen einzubeziehen. Dabei geht es nicht um eine Veränderung und Optimierung des Körpers, sondern um ein sich einfühlen und sich wohlfühlen im eigenen Körper. Ressourcen und Ziele lassen sich leichter fördern und erreichen, wenn sie verkörpert und gefühlt, erlebt und dadurch auch besser erinnert und abrufbar werden. In vielen Coachingprozessen habe ich erlebt, dass durch Verfahren, die den Körper einbeziehen, sich plötzlich Blockaden auflösen und Veränderungen möglich werden. Hier zwei Übungen mit Beispielen.

Die 7-Punkte Übung

In der 7-Punkte-Übung wird im Sitzen, Stehen, Liegen oder auch in Bewegung verschiedenen Körperbereichen eine wohlwollende Aufmerksamkeit geschenkt. Zunächst werden die Füße wahrgenommen, dann die untere Wirbelsäule, beide Hände, die Schultern, die obere Wirbelsäule, der Kiefer und die Augen. Dabei muss nichts Spezifisches erreicht oder gespürt werden, es geht um die bewusste Aufmerksamkeitslenkung zum Körper. Als innere Haltungen sind dabei Freundlichkeit, Neugier und Offenheit hilfreich. Diese Übung bietet sich zu Beginn einer Coachingeinheit an, oder auch als ein bewusstes Innehalten während des Gesprächsverlaufs. Die 7-Punkte-Übung vermittelt Ruhe und ein Ankommen bei sich. Es ist dann auch

möglich, gezielter wahrzunehmen, wo Sicherheit, Ruhe und Kraft im Körper zu verorten sind.

Beispiel: Auf eigenen Füßen

Frau R. befindet sich in Trennung von ihrem sehr entwertenden Mann. Sie fühlt sich oft unsicher, obwohl sie viele Kompetenzen hat. Sie hat Sorge, nach der Elternzeit den beruflichen Einstieg nicht zu schaffen und fühlt sich mit ihrem Kind vom Exmann allein gelassen. Obwohl sie eine sehr attraktive Frau ist, erlebt sie sich selbst nicht so. Durch ein Achtsamkeitstraining lernt sie verschiedene achtsamkeitsbasierte Körperübungen kennen und beginnt regelmäßig, die 7-Punkte-Übung durchzuführen. Auch im begleitenden Coaching wünscht sie sich immer einen Start mit dieser Übung. Zunächst empfindet sie sich als ungeordnet, hat den Eindruck zu viel und zu unklar zu reden. Es ist sehr berührend zu erleben, wie sie mehr und mehr in ihrem Körper ankommt und auch ihre Ziele und ihr Erleben verbal auf den Punkt bringen kann. Sie sagt: „Ich habe meine Füße für mich entdeckt, die habe ich vorher nie gespürt. Ich creme sie ein, stelle mich ganz bewusst hin und fühle meine Stabilität.“ Diese Standfestigkeit findet sie auch nach einer anstrengenden und turbulenten Übergangszeit in ihrem Leben wieder. Im Coaching bittet sie vermehrt darum, den Körper einzubeziehen und Ressourcen im Körper zu verankern. So stärkt sie beispielsweise ihre Präsenz, indem sie die 7 Punkte auch im Sitzen in wichtigen Gesprächen und Meetings spürt. Frau R. ist, im wahrsten Sinne des Wortes, wieder auf die Füße gekommen und noch mehr, sie geht einen eigenen, selbstbestimmten Weg.



Ja zu sich und nein zu dem, was nicht passt

Immer wieder erlebe ich in Coachingprozessen, dass es Frauen schwer fällt, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu bejahen und auch nach außen zu vertreten. Viele Frauen zögern, Grenzen zu artikulieren und konsequent bei einem Nein zu bleiben. Hierzu ein Beispiel. Die Geschäftsführerin Frau G. musste sich in ihrer Herkunftsfamilie immer stark nach den Bedürfnissen der Eltern richten, ihre kindlichen Bedürfnisse wurden weder gesehen noch ermutigt. Frau G. bemerkt auch in ihrem Unternehmen, dass sie zwar ein „gutes Bauchgefühl“ hat, das aber oft negiert. Sie findet im Coaching eine Geste, die dieses Vertrauen in die eigenen Gefühle verkörpert, sie steht stabil und legt sich die rechte Hand auf den Bauch und spürt ihren Atem. Dann legt sie sich die linke Hand auf die rechte Schulter und fühlt nach. Sie sagt: „Die rechte Hand ist die Verbindung zu meiner

Intuition, die ist auch gut. Und jetzt bin ich ganz berührt, die linke Hand auf der Schulter zu spüren, das ist die Unterstützung, die ich mir früher immer gewünscht habe. Das ist die ermutigende Kraft, die sagt, *setze es um*. Die mir auch ermöglichen wird, *nein* zu sagen.“

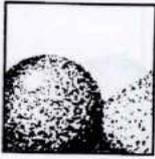


Abbildung 4: Selbstunterstützung wird im Körper verankert

Abstract

Coaching of women should take into account the specifics of female biographies and life realities. The blocking patterns of self-doubt, self-criticism and lack of setting boundaries play an important role in this. Recognising, checking and, if necessary, rejecting accepted attributions enables a more self-determined path. One's own competence can be explored, felt and also shown more clearly and confidently to the outside world. Proven coaching methods are presented on the basis of practical examples. The "transition bridge" depicts life upheavals and initiates changes. The genogram shows relationship structures, conflicts, taboos and also strengths of the family of origin. Exercises that involve the body help to sense impulses for solutions and resources, to remember them better and to implement them more specifically in everyday life.

Literatur

- Juchmann, U. (1994). Der Körper als Spiegel des Selbst. *Psychomed* 6 (4), S. 235–238.
- Juchmann, U. (2002). Über sieben Brücken musst du geh'n ... Rituale in der stationären Jugendhilfe. In: Vogt-Hillmann, M. & Burr, W. (Hrsg.). *Lösungen im Jugendstil*. Systemisch-

lösungsorientierte Kreative Kinder- und Jugendlichentherapie. Dortmund: borgmann publishing, S. 311–344.

Juchmann, U. (2008). Über Brücken in die Zukunft – Die therapeutische Arbeit mit Ritualen, Symbolen, Bildern und Persönlichkeitsanteilen bei Essproblemen. In: Vogt, M. & Dreesen, H. (Hrsg.). *Rituale, Externalisieren und Lösungen. Interventionen in der Kurzzeittherapie*. Dortmund: borgmann publishing, S. 19–37.

Juchmann, U. (2017). *Achtsam führen – Achtsamkeit als Basis von Führungskompetenz*. Berlin: Broschüre der Breuninger Stiftung.

Juchmann, U. (2020). *Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depression und Angst. MBCT in der Praxis*. Weinheim: Beltz.

Prohaska, S. (2016). *Lösungsorientiertes Selbstcoaching. Ihren Zielen näher kommen – Schritt für Schritt*. Paderborn: Junfermann.

Rousseau, M. (2019). *Wir brauchen Frauen, die sich trauen. Mein ungewöhnlicher Weg bis in den Aufsichtsrat eines DAX-Konzerns*. München: Ariston.

Young, V. (2011). *The secret thoughts of successful women*. New York: Crown Business.

Anschrift der Verfasserin

Ulrike Juchmann
Akademie für Achtsamkeit
Kopenhagener Straße 31 D
10437 Berlin
info@achtsamkeit-juchmann.de

Kurzbiografie

Ulrike Juchmann leitete viele Jahre eine therapeutische Wohngruppe für Mädchen und junge Frauen mit Essstörungen. Für die Helga Breuninger Stiftung hat sie Frauen in Führungspositionen mit einer Seminarreihe zu Achtsamkeit, Emotionsfokussierung und innerer Telearbeit begleitet. Sie arbeitet als systemische und verhaltenstherapeutische Lehrtherapeutin, Coach, MBSR und MBCT Trainerin in Berlin Prenzlauer Berg. Als Dozentin ist sie für die Psychologische Hochschule Berlin und die Deutsche Psychologen Akademie tätig und bietet Inhouseseminare an.

Die Illustratorin

Constance Guhr arbeitet als Illustratorin in Berlin. Ihre vielseitigen und poetischen Illustrationen erscheinen in Büchern, Magazinen und auf Postern oder Postkarten. Ihre wichtigsten Themen, die ihr auch persönlich am Herzen liegen, sind: Frauenpower, Motivation und nachhaltiges Leben. Mehr zu erfahren und zu sehen gibt es auf: www.constanzeguhr.de