



Sandra Homeister  
Coaching • Training • Sales Services



**NEU im zmk-Pforzheim:**

## Coaching mit Sandra Homeister

**Der Mensch im Mittelpunkt – Sandra Homeisters Credo ist die Vernetzung und Förderung der individuellen Stärken.**

*Im Frühjahr 1501 fand Michelangelo in der Dombauhütte von Florenz einen vier Meter hohen Marmorblock, der seit 1464 dort lagerte.*

*Michelangelo schlug aus diesem Marmorblock den berühmten David, der nach seiner Fertigstellung vor dem Palazzo Vecchio aufgestellt wurde. Dazu befragt, wie er dieses Kunstwerk aus einem Stein schaffen konnte, antwortete Michelangelo: „David war schon da, ich musste nur den unnötigen Marmor wegschlagen.“*

Wie Michelangelo geht Sandra Homeister davon aus, dass das Gute und Erfolgreiche in jedem Menschen in seiner eigenen Art und Weise bereits vorhanden ist. Es braucht nur entdeckt und gefördert werden, um es für individuelle Erfolge nutzbar zu machen.

Ihr persönlicher Arbeitsstil zeichnet sich durch die individuelle und lösungsorientierte Herangehensweise an die Wünsche ihrer Kunden aus. Am Beginn eines jeden neuen Kontaktes steht daher eine ausführliche Bestandsaufnahme der persönlichen Ziele und Vorstellungen.

Gemeinsam entstehen auf diesem Wege Lösungskonzepte, die maßgeschneidert und vor allem im Alltag umsetzbar sind.

---

## Interview mit Sandra Homeister zum Thema Coaching

**zmk:** *Frau Homeister, was genau verbirgt sich denn hinter dem Begriff „**Coaching**“? In letzter Zeit taucht er ja immer wieder in den verschiedensten Bereichen auf und jeder scheint etwas anderes damit zu verbinden.*

**SH:** Das stimmt allerdings! Coaching hat seine Ursprünge im Sport – Sie kennen ja den Begriff des Coachs. Er ist im Gegensatz zum Trainer, der bestimmte Techniken und Verhaltensweisen immer wieder einübt, derjenige, der die Mannschaft ganz wesentlich **mental** zum Sieg begleitet. Man könnte auch sagen, er begleitet von A nach B – ganz wie im englischen das Wort „coach“ Kutsche bedeutet, die ebenfalls Menschen von A nach B bringt.

Auf das heutige Coaching bezogen meint dies, dass der Coach Menschen nicht berät oder trainiert, sondern sie auf einem gewissen Stück ihres Weges begleitet. Die Arbeitstechnik dabei ist das Gespräch – das Handwerkszeug viele viele Fragen, die dem Gecoachten (oder Coachee in der Fachsprache) dabei helfen, wieder an seine eigenen Ressourcen zu gelangen.



Sandra Homeister  
Coaching • Training • Sales Services



**zmk:** *Aha, also geht es nicht darum, dass der Coach einem sagt, was man wie zu tun oder zu lassen hat?*

**SH:** Nein, ganz im Gegenteil – dann wäre er ja im klassischen Sinne ein Berater. Der Coach hat ganz klar die Aufgabe, sein Gegenüber nicht mit seinen eigenen Meinungen und Einschätzungen zu belasten. Eine **eigene Lösungsfindung** soll ja angestrebt werden. Nur so wird es dem Gecoachten dann auch möglich sein, diese im Alltag, in der Realität umsetzen zu können. Nur wenn es „seine“ Lösung ist, die er selbständig entwickelt hat, kann er sie auch an- und übernehmen.

**zmk:** *Und wie kommt man dann an seine eigene Lösung?*

**SH:** Das ist wiederum ganz unterschiedlich. Im Prinzip stelle ich als Coach solche Fragen, die mein Gegenüber veranlassen, reflektiert über sich nachzudenken, Dinge mal aus einer anderen Position zu betrachten oder einfach mal ganz andere, auch unkonventionelle Möglichkeiten überhaupt in Betracht zu ziehen. Als Beobachter gebe ich den Menschen **neutrales Feedback**, das nichts mit den sonst üblichen „Be-Wertungen“ von Mitmenschen aus dem Alltagsumfeld zu tun hat, die man sonst so bekommt, wie z.B. von Freunden, Arbeitskollegen, Ehepartnern, usw.

**zmk:** *Wann bzw. in welchen Situationen kann denn Coaching sinnvoll sein?*

**SH:** Nun, es gibt jede Menge Ausgangssituationen um eine Coaching-Sitzung in Anspruch zu nehmen. Im Allgemeinen kommen Menschen zu mir, die sich in einer Veränderungssituation befinden, wie es z.B. bei einem Jobwechsel, Kündigung, Beförderung oder auch einer Trennung der Fall sein kann. Auch wenn Entscheidungen im Leben anstehen kann es sinnvoll sein, diese erst einmal mit einem neutralen Gegenüber durchzusprechen und zu beleuchten. Meistens sind es die Dinge und Überlegungen, die einen schon sehr lange Zeit beschäftigen aber wir noch keine Lösung oder Verbesserung gefunden haben, diese zu bewältigen. Zum Beispiel wenn man merkt, dass man in ein und denselben Situationen immer wieder an seine eigenen Grenzen stößt und nicht weiterkommt. Oder man möchte ganz allgemein an der Entwicklung seiner Persönlichkeit arbeiten, um z.B. erfolgreicher oder glücklicher durchs Leben zu gehen.

**zmk:** *Mit wie viel Zeitaufwand muss man denn dann so ca. rechnen, wenn man sich entschließt, sich coachen zu lassen?*

**SH:** Die meisten Coaching-Sitzungen haben eine ungefähre Dauer von einer Stunde. Alles was mehr ist wäre nicht mehr effektiv und würde den Gecoachten überfordern.

**zmk:** *Und wie finde ich denn überhaupt einen „guten“ Coach?*

**SH:** Das ist ungefähr so wie mit einem „guten“ Arzt! Die meisten meiner Klienten kommen über Empfehlungen zu mir. Am wichtigsten aber dabei ist der sog. „Nasentest“ – d.h. ein guter Coach gibt seinem Klienten immer erst einmal die Gelegenheit sich vorab etwas besser kennen zu lernen, z.B. im Rahmen eines kostenfreien Informationsgesprächs. Dann entscheiden beide, ob es sinnvoll ist, miteinander zu arbeiten.



Sandra Homeister  
Coaching • Training • Sales Services



Ansonsten gibt es Coaching Dachverbände und Organisationen, bei denen man sich über Coaches informieren kann.

Schwieriger wird es dann schon, wenn man im Internet auf Suche geht – dort ist die Zahl der Coaches und deren Angebote ziemlich unübersichtlich. Man sollte auch wissen, dass die Bezeichnung „Coach“ in Deutschland leider immer noch nicht geschützt ist. Im Prinzip kann sich jeder so nennen und diesen Titel führen. Was nicht unbedingt zur Aufklärung beiträgt wie man sich vorstellen kann.

Daher sollte man schon genau hinsehen, welche Ausbildungen und vor allem praktische Erfahrungen und Referenzen die einzelnen Anbieter haben.

**zmk:** *Und wie viele Sitzungen sollte man dann in Anspruch nehmen?*

**SH:** Das kann man generell so nicht sagen. Auch hier gilt – ein guter Coach sollte Hilfe zur Selbsthilfe geben und somit sich so schnell wie möglich wieder unabhängig machen. In der Regel wird nach jeder Coaching-Sitzung vereinbart, wann oder ob überhaupt eine nächste Sitzung gewünscht wird.

**zmk:** *Frau Homeister, ich danke Ihnen für die interessanten Ausführungen zum Thema Coaching und wünsche Ihnen eine weiterhin erfolgreiche Zeit.*

---

Näheres über Sandra Homeister, ihre Ausbildung und Arbeit unter  
[www.coachingandmore.eu.com](http://www.coachingandmore.eu.com)

**zmk-Pforzheim** der  
mci-online.de GmbH  
Maximilianstraße 46  
75172 Pforzheim  
Tel. 07231 281123-0  
Fax 07231 281123-23

Email: [coaching@zmk-pforzheim.de](mailto:coaching@zmk-pforzheim.de)

---