

## Coaching Netzwerk Budapest

## Von Expats für Expats

Lydia Skene und Annelie Tattenberg bieten etwas an, das es so in Budapest nicht gibt: deutschsprachiges Coaching von Expats für Expats. Bei ihrem neu gegründeten Coaching Netzwerk Budapest und ihrer Arbeit „mit den Menschen und für die Menschen“ stehen Qualität und berufliche Ethik an erster Stelle.

Coaching, das ist Hilfe zur Selbsthilfe durch Nutzung der eigenen Ressourcen. Hat jemand ein persönliches oder berufliches Anliegen, bei dessen Verwirklichung er Impulse bekommen möchte, kann er sich an einen Coach wenden. Gemeinsam formulieren Coach und Coachee – so heißt der Klient des Coaches – ein positives Ziel, das im Laufe der Betreuung erreicht werden soll. „Das Wesen von Coaching ist, Fragen zu stellen“, erklären Lydia Skene und Annelie Tattenberg. Mittels gezielter Fragetechniken und Methoden helfen sie dem Coachee, eigene Ressourcen zu mobilisieren und so sein Ziel zu erreichen. Als nicht im System verstrickte Person können sie sein Anliegen aus einer anderen Perspektive heraus betrachten, ihm die Art seines Denkens bewusst machen und helfen, alte Mechanismen zu brechen oder neue einzuführen.

#### Professionelle Begleitung

Mögliche Kunden, so Skene und Tattenberg, seien alle, die „Coaching als Mittel zur persönlichen Weiterentwicklung sehen“. Persönliche und berufliche Anliegen würden in einem geschützten Rahmen thematisiert. Dabei könnte es sich um berufliche Veränderungsprozesse wie Jobwechsel oder Aufstieg in eine neue Ebene handeln, bei denen Klienten begleitet und unterstützt werden möchten, oder um Business-Coaching für Personen mit Führungs- und Steuerungsfunktion.

Thematisiert würden beispielsweise Work-Life-Balance oder Burn-Out-Prävention, manchmal gehe es bei hohen Führungskräften auch einfach nur darum, mit jemandem reden zu können. „Je dünner die Luft, desto größer wird die Einsamkeit der Manager“, erklärt Tattenberg, die selbst als Mitarbeiterin viele Jahre im Management-Bereich tätig war. Auch Menschen in persönlichen Veränderungsprozessen würden sich an sie wenden und bei Berufsfindung, Jobwechsel oder wegen Umzug ins Ausland begleitet werden wollen. Eine Vorbereitung auf Assessment Center und Bewerbercoaching sei ebenfalls möglich. Eine weitere Zielgruppe sehen Skene und Tattenberg in den so genannten „Familienmanagerinnen“: Frauen, die ihre Familie organisieren und für ihr Wohlbefinden sorgen, was gerade im Ausland in einem neuen sprachlichen und kulturellen Umfeld sehr anspruchsvoll sei. Für sie komme hinzu, dass ihre Kinder notwendigerweise früher selbständig werden und aus dem Nest fliegen. „Wie definiere ich mich dann als Mutter, wo sehe ich mich?“ Diese Fragen kennen die Coaches, beide selbst mehrfache Mütter, nur allzu gut.

#### „Berater auf Prozessebene“

Um das vom Coachee definierte Ziel zu erreichen, gebe es keinen Masterplan, jeder Mensch sei unterschiedlich, weshalb wissenschaftliche Methoden aus unterschiedlichen



Manchmal wollen die Coachees einfach nur reden: Coaches Annelie Tattenberg und Lydia Skene.

Fachgebieten wie Psychotherapie, Pädagogik und Psychologie individuell zusammengestellt würden. Der Coaching-Fahrplan könne Rollenspiele enthalten, praktische Übungen oder Aufgaben, die der Coachee im Alltag ausprobieren solle. „Viele Leute haben Angst, etwas preisgeben zu müssen, von dem sie nicht erzählen möchten. Das ist aber nicht so“, erklären Skene und Tattenberg. Der Coach selbst setze nur Impulse. „Wir sind keine Ratgeber“, vielmehr „Berater auf der Prozessebene“, die explizit keine direkten Lösungsvorschläge liefern. Lediglich begleiten würden sie und den Coachee dazu anregen, eigene Lösungen zu entwickeln, die er bereits unbewusst in sich trage. „Die Arbeit dazu müssen unsere Klienten dann schon selbst machen“, betont Skene. Ihre Kollegin ergänzt: „Ein schönes Bild für unsere Tätigkeit ist vielleicht das einer Hebamme im Geburtsvorbereitungsprozess“.

#### „Ziel- und Zukunftsorientiert“

Genauso wie zwischen Schwangerer und Hebamme sei Vertrauen in der Beziehung von Coachee und Coach sehr wichtig. „Die Chemie muss einfach stimmen“. Coaching sei etwas sehr Persönliches, neben einer fachlichen Ausbildung müsse der Coach über Lebenserfahrung, Menschen- und soziale Kenntnis verfügen. Diese Attribute bringen Skene und Tattenberg mit. Im Gegensatz zu Coaches, die hier bei deutschen Firmen arbei-

ten, seien sie selbst Expats, haben damit einen ähnlichen Erfahrungsschatz wie ihre Klienten und könnten sich leichter in diese hineinversetzen. Zwei Dinge seien jedoch zu beachten, betonen die beiden Frauen: „Coaching ist keine Vergangenheitsaufarbeitung, sondern ziel- und zukunftsorientiert“ und käme nur für gesunde Menschen in Frage. Ärztliche oder psychologische Behandlung könne und dürfe nicht geleistet werden. Ebenfalls Tabu sei eine Betreuung, wenn persönliche Verstrickungen existieren. „Berufliches und Privates muss aus Objektivitätsgründen streng getrennt werden“.

#### „Berufung als Beruf“

Hier kommt ihr neu gegründete Coaching Netzwerk Budapest ins Spiel. Skene und Tattenberg können auf ein umfangreiches, verwandtes Fachnetzwerk zurückgreifen und Coachees weitervermitteln. Ein Trumpf der beiden ist, das sie zu zweit sind: „Wir sind bei allen Gemeinsamkeiten vom Typ her sehr unterschiedlich – wenn es bei der einen von der Chemie her nicht passt, dann vielleicht bei der anderen“, erklären sie lachend, „eine Win-Win-Situation“ sei das. „Es ist fruchtbar, zusammen zu arbeiten. Man bekommt eine zweite Sichtweise zur eigenen hinzu und kann Dinge aus unterschiedlichen Blickwinkeln heraus andenken“. Ganz im Sinne einer kollegialen Fachberatung, die im Coaching

sehr wichtig sei. Bei aller Freundschaft – sie lernten sich über ihre beiden Söhne kennen – werde bei fachlichem Austausch die Diskretion stets gewahrt und der Klient geschützt.

Mit ihrer selbständigen Coaching-Tätigkeit und dem neu gegründeten Netzwerk „haben wir unsere Berufung zum Beruf gemacht. Und fühlen uns damit sehr wohl“, erklärt Tattenberg, Skene stimmt ihr zu. Erfüllend und motivierend sei nicht nur positives Feedback ihrer Coachees, sondern auch die Tatsache, dass sie durch ihre Arbeit stets selbst hinzulernen würden. Ständige Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen in Deutschland und Österreich und die Mitgliedschaft in Verbänden würden dies darüber hinaus garantieren. Momentan handle es sich bei ihrem Projekt zwar noch um einen „Rohdiamanten“, das Vorhaben solle aber bald eine runde Sache werden. Neben individuellen Angeboten bieten Skene und Tattenberg gemeinsame Projekte wie die Workshops „Familienmanagerin – der unterschätzte Beruf“ von Frauen für Frauen und „Leben und Arbeiten im Gleichgewicht“ für Manager, außerdem Vorträge, gemeinsames Marketing und PR. Aktuell organisieren die beiden Coaching für deutschsprachige Kindergärten und Schulen, was in Budapest eine Marktlücke sei, da es keine Erziehungsberatungsstellen für Expats gebe. Informationen zu Veranstaltungen, Terminen und Preisen gibt es unter [www.coaching-budapest.com](http://www.coaching-budapest.com).

KONSTANZE FARBINDER

#### ZUR PERSON

**ANNELIE TATTENBERG** (AnTa Coaching) ist Executive-, Business- und Personal-Coach und lebt seit sechseinhalb Jahren mit ihrer Familie in Budapest. In Deutschland arbeitete die Rheinländerin im Vorstandstab der Bayer AG Holding. Außerdem engagierte sie sich im Kinder- und Jugendhilfebereich und war Personalverantwortliche einer dreigruppigen integrativen KiTa. In Budapest absolvierte Tattenberg ein Fernstudium als psychologischer Berater/Personal Coach und arbeitet nun seit drei Jahren selbstständig in diesem Bereich. Sie ist Mitglied des QRC – Qualitätsring Coaching und Beratung e.V. und MasterCoach QRC. [www.anta-coaching.com](http://www.anta-coaching.com)

**LYDIA SKENE** (Lydia Skene-CTL) ist Diplom Business Coach und Trainer und stammt aus Wien. Entgegen der ursprünglichen Planung lebt sie mit ihrer Familie seit 18 Jahren in Budapest. Die studierte Betriebswirtin hatte eine Deutschlehrausbildung absolviert und arbeitete im Management von Berlitz Sprachschulen. In Budapest ist sie als Deutsch- und Nachhilfelehrerin tätig und machte schließlich in Wien eine Ausbildung an der Jelinek Akademie. Seit drei Jahren arbeitet sie selbstständig als Coach und Trainer. [www.skene-ctl.com](http://www.skene-ctl.com)