



COACHE DICH SELBST

Seit mehr als 25 Jahren begleitet Führungskräftecoach **Adelheid Stieger-Lietz** Menschen durch herausfordernde Zeiten. Das jüngste Werk der Wirtschaftspsychologin aus Linz ist ein Selbstcoaching-Set, mit dem man sein eigenes Kraftwerk für ein erfolgreiches Leben und Arbeiten aktivieren kann. Ulli Wright hat die Unternehmensberaterin zum Interview gebeten und das Set getestet.

Text: Ulli Wright
Fotos: Richard Haidinger

Was haben Musiker Andie Gabauer und der Linzer Friseurmeister Peter Fuchs gemeinsam? Beide Männer nutzten den Austausch mit Adelheid Stieger-Lietz bereits mehrmals in besonders herausfordernden Lebenssituationen. „Nach einer Stimmbandkrise im Frühling dieses Jahres folgte eine schwere Dickdarmerkrankung, die mir fast das Leben gekostet hätte. Adelheid Stieger-Lietz hat mich in meiner schwersten Zeit begleitet“, erzählt Musiker Andie Gabauer. Auch Peter Fuchs setzt auf das Know-how und Einfühlungsvermögen der Linzer Wirtschaftspsychologin. „Drei Firmen, viele Mitarbeiter, Hausbau und Familie verlangten dem bekannten Linzer Friseurmeister und Unternehmer vor fünf Jahren einiges ab. „Ich hatte keine Kraft mehr und war ausgepowert. Dank Adelheid Stieger-Lietz gelangte ich zu Klarheit und fand zu meiner Stärke zurück“, schildert Peter Fuchs.

Seit mehr als 25 Jahren ist die Unternehmensberaterin als Wirtschaftspsychologin, Führungskräftecoach und Mediatorin tätig. Im Laufe der Zeit hat sie viele Klientinnen und Klienten betreut, die vollkommen erschöpft

waren. Ihre Aufgabe sieht die sympathische Linzerin darin, einen Funken an Energie zu finden und zu nähren. Sie hat sich als Expertin für lösungsorientiertes Konflikt- und Krisenmanagement etabliert und nun unter dem Titel „Sei dein Kraftwerk“ ein Selbstcoaching-Set entwickelt und herausgebracht. Das Set beinhaltet den reichen Fundus an jahrelanger Arbeitserfahrung im Training und Coaching sowie spezifisches Fachwissen aus Studium und Forschungen in den Bereichen Psychologie und Management. Darüber hinaus konnte Adelheid Stieger-Lietz sämtliche vorgestellte Methoden – quasi als eigene Probandin – während ihrer Krebserkrankung erfolgreich einsetzen.

Frau Dr. Stieger-Lietz, was hat Sie dazu bewogen, Führungskräftecoach zu werden?

Ich mag die Spezies Führungskraft einfach. Diese Menschen sind spannend, sie handeln ziel- und lösungsorientiert und es hat mich immer interessiert, was sie von jenen Menschen unterscheidet, die in Problemen hängen bleiben und deprimiert sind. Das kommt nämlich bei Führungskräften eher selten vor. Und dieses Interesse, diese Sympathie war wohl auch ausschlaggebend, dass ich diesen Beruf gewählt habe.

„ES SIND DIE BEGEGNUNGEN MIT DEN MENSCHEN, DIE DAS LEBEN LEBENSWERT MACHEN.“

- GUY DE MAUPASSANT

Zitat einer Inspirationskarte im Selbstcoaching-Set

Wann kommen Führungskräfte zu Ihnen? Was ist die Motivation dahinter?

Meistens kommen Führungskräfte erst dann, wenn der Hut brennt. Wenn es bereits fünf nach zwölf ist, wenn Personalrochaden anstehen, Mitarbeiter plötzlich kündigen oder auch, wenn eine knifflige Firmenübergabe ansteht. Viele suchen meinen Rat auch, wenn sie ihren Betrieb weiterentwickeln, ihn neu strukturieren oder organisieren wollen. Vor allem in der Corona-Krise habe ich diesbezüglich viele Anfragen bekommen.

So in Richtung Change Management?

Ja, wobei ich hier festhalten möchte, dass ich nicht den Change Management-Prozess an sich begleite, sondern die Führungskraft coache. Dabei gilt es, vor allem zu hinterfragen, was sie erreichen will und welches Ziel sie verfolgt. In herausfordernden Zeiten wie diesen braucht es mehr denn je Führungskräfte, die visionär und zukunftsorientiert sind, sogenannte Vorreiter, und dabei ist es ganz wichtig, dass sie Menschen an der Seite haben, die bereit sind, gerne mitzureiten.

Wann ist es an der Zeit, sich Hilfe zu holen?

Auch wenn man noch so visionär ist, irgendwann steht man an und fragt sich, wie geht es weiter. Wenn sich die Spirale nur mehr nach unten bewegt, die Führungskraft zwar funktioniert, sich dabei aber nicht mehr spürt, dann ist es höchste Zeit, sich Hilfe zu holen. Als Coach kann ich mit Fragestellungen, verschiedenen Methoden und Analyseverfahren herausfinden, warum eine Führungskraft zum Beispiel vor einer Wand steht und nicht mehr weiter weiß. Ich versuche dann mit ihnen gemeinsam herauszufinden, was diese Menschen blockiert. Meistens erkennen meine Klienten im Coaching sehr schnell, wo das Problem liegt. Wir alle können in Notsituationen gelangen, in denen von außen plötzlich Einschränkungen kommen. Herauszufinden, wo wirklich der Haken ist, funktioniert mit einer Außenperspektive meistens sehr gut. Es ist wichtig, mit jemandem zu sprechen, der nicht befangen ist, sich aber trotzdem in der Materie auskennt.

Mit welchen Problemen schlagen sich Führungskräfte, die zu Ihnen kommen, herum?

Zu pauschalisieren wäre unfair, was mir allerdings auffällt, ist, dass es vor allem zwischenmenschliche Probleme sind, die Führungskräfte zu mir führt, oder dass etwas mit der persönlichen Ausrichtung nicht mehr stimmt. In dem geschützten Rahmen, den ich ihnen

biete, präsentieren sie meistens sehr schnell ihre Gesamtsituation und ich lerne sie wirklich als der Mensch, der sie sind, kennen. Unternehmen, Job, Beziehung, Familie – man muss immer das Gesamte im Auge behalten. Wir bestehen ja nicht nur aus unserem Beruf, es gehört alles zusammen und auch die „privaten“ Themen muss man miteinbeziehen.

Können Sie da ein Beispiel nennen?

Junge Führungskräfte haben zum Beispiel oft ein Riesenthema mit der Familienplanung und unerfülltem Kinderwunsch. Und auch für diese Themen muss Platz sein. Als Coach kann ich einen Menschen ein Stück weit begleiten und es ist für mich immer wieder eine große Ehre, zu sehen, wie viel Vertrauen mir geschenkt wird. Gutes Coachen bedeutet für mich, meine Klienten durch Klarheit und folgender Handlungsfähigkeit zu Höchstleistungen zu fördern. Meistens reicht es schon aus, wenn man das Rad zu drehen beginnt. Plötzlich beginnt dann wieder alles rund zu laufen. Im Beruf, in der Beziehung und im Körper.

Wie schaut Ihrer Meinung nach eine gute Führungskraft aus?

Führungskräfte sind meistens sehr charismatisch. Denken Sie nur an Barack Obama – von dem wir, bis er Präsident der Vereinigten Staaten wurde, kaum etwas gehört haben. Plötzlich ist da jemand, der Menschen begeistern kann. Gute Führungskräfte sind Persönlichkeiten, die eine Botschaft, eine Mission und einen tieferen intrinsischen Sinn haben. Sie haben auch in schwierigen Zeiten einen Grundoptimismus und strahlen etwas aus, auch wenn sie introvertiert sind. Sie sind von ihrer Sache begeistert, erkennen Probleme, trauen sich hinzuschauen und bleiben nicht hängen. Sie sind lösungsorientiert. Sie sind Macher, haben Spirit, Energie und im Optimalfall auch eine Leidenschaft und Liebe zu Menschen, Visionen und ihrem Produkt. Sie gehen ihren eigenen Weg, meistens sehr schnell, aber sie schauen immer wieder zurück und nehmen andere Menschen mit Wertschätzung und Leidenschaft mit.

Sie arbeiten seit mehr als 25 Jahren als Führungskräfte-Coach. Wie haben sich Führungskräfte in diesen mehr als zwei Jahrzehnten verändert?

Früher gingen die jungen Führungskräfte sehr betriebsorientiert vor, das Unternehmen stand absolut im Mittelpunkt, Personalmanagement war nicht so wichtig wie heute. Es war das Um und Auf ständig präsent und

sichtbar zu sein. Die Leistungsorientierung hatte absolut Vorrang. Die jungen Führungskräfte von heute wissen, dass neben dem Job auch andere Seiten des Lebens wie Gesundheit, Beziehung, Familie und Freizeit wichtig sind. Die sogenannte Work-Life-Balance spielt bei der Generation der 30- bis 40-Jährigen eine wesentliche Rolle. Im Coaching bringen diese Klienten auch sehr schnell ihre Partnerschaft und ihr Team zur Sprache. Das hat es vor 25 Jahren in dieser Form nicht gegeben.

Dennoch brennen junge Führungskräfte eher aus. Das Wort Burn-out hat es vor 30 Jahren noch gar nicht gegeben ...?

Das hängt sicher auch mit der fortschreitenden Digitalisierung und der damit einhergehenden Schnelligkeit zusammen. Der Puls ging früher ohne E-Mail, Handy und dauernde Erreichbarkeit langsamer. Daher ist es auch enorm wichtig, auf eine gewisse Work-Life-Balance zu achten. Das Ausgebranntsein erlauben sich Führungskräfte aber oft nicht bzw. sie wollen es nicht wahrhaben. Plötzlich hat man Schlafstörungen oder die Kreativität ist weg. Daher mache ich in den Coachings mit den Klienten auch immer einen Stresscheck, mit dem man rasch herausfindet, wo die Ursachen liegen.

Im Job bleiben oder kündigen? Die Firma behalten oder verkaufen? Was soll man machen, wenn man nur mehr Schwarz oder Weiß sieht und nicht weiß, wie man sich entscheiden soll?

In so einem Fall ist es wichtig, vorerst einmal gar keine Entscheidung zu treffen und zur Ruhe zu kommen. Egal, ob beruflich oder privat, man soll nie im Disstress – also im negativen Stress – eine Entscheidung fällen.

Können Sie bei der Entscheidungsfindung helfen?

Ja, und genau darum geht es meiner Meinung nach im Coaching. Die Klienten wollen Klarheit finden. Erfahrungsgemäß dauert es in der ersten Sitzung rund 45 Minuten, bis sich die ersten Nebel lichten. Wenn ein Klient im Notprogramm ist, merke ich das sehr gut an seiner Körpersprache. Dann fragen wir, warum ist diese Person in Not und wir versuchen, aus diesem Modus herauszukommen. Mittels verschiedener Methoden beleuchten wir gemeinsam Lösungen. Aber zuallererst schauen wir, dass der Puls runtergeht und die Person in einen Eustress – also positiven Stress – kommt.

Was passiert dann?

Meistens gehen die Klienten nach zwei Stunden erleichtert aus dem Coaching raus. Vor allem deshalb, weil sie wissen, dass sie sich nicht auf der Stelle entscheiden müssen. Da fällt sehr viel an Druck weg. Ich vereinbare mit den Klienten ein Zeitfenster, bis wann die Entscheidung getroffen werden soll. Man schaut in die Zukunft, plant die nächsten Schritte in Richtung Lösung, trifft aber keine Entscheidung.

Wie geht es in den Sitzungen weiter?

In Notsituationen kommen die Klienten im Abstand von drei Wochen zu mir. Wenn es ganz dringend ist auch im Abstand von 14 Tagen. Dazwischen bekommen sie Aufgaben gestellt. Wenn es zum Beispiel im Team Konflikte oder Probleme gibt, dann ist es am besten, vorerst einmal nur zu beobachten und Aufzeichnungen zu machen. Wenn man das Ganze aus einer gewissen Distanz betrachtet, kann man durchatmen und erste Lösungsschritte überlegen.

Im November haben Sie im Eigenverlag ein Selbstcoaching-Set herausgebracht. War das ein Lebenstraum?

Ja, ich habe immer davon geträumt, auf einer Almhütte zu sitzen und ein Buch zu schreiben. Meine Krebserkrankung hat mich schließlich dazu bewogen, diesen Traum in die Realität zu bringen. Denn Leben findet immer im Jetzt statt. Mir kann es nur jetzt gut gehen. Das, was ich heute mache, freut mich. Worauf also warten? Und so habe ich zu schreiben begonnen. Das Set war übrigens nicht geplant, es ist im Prozess des Schreibens entstanden und ich habe sämtliche Übungen aus dem Coaching-Set beinah durchgemacht.

Ist es Ihnen schwergefallen, das Buch bzw. das Set zu machen?

Vor der Chemotherapie habe ich begonnen, mein Wissen und meine Erfahrungen als Coach sehr fachlich niederzuschreiben. Das war extrem umfassend, ich hätte zu jedem Themenbereich ewig dahinschreiben können. Zu guter Letzt habe ich alles zusammengefasst, das war das Schwierigste (*lacht*). Aber im Endeffekt geht es immer um die Einfachheit. Es geht darum, die Herzen der Menschen zu erreichen. Mein Ziel war und ist es, den Menschen etwas zu schenken, von dem ich überzeugt bin, dass es in der Praxis funktioniert und ich glaube, das ist mir ganz

gut gelungen. Denn mit den Methoden im Set kann jeder – vom größten Analytiker bis hin zum herzorientierten Menschen – etwas anfangen.

WÜNSCHE VISUALISIEREN

Übung einer Motivationskarte aus dem Selbstcoaching-Set von Dr. Adelheid Stieger-Lietz:

1. Je nach Ihrem persönlichen Rhythmus starten Sie mit dieser Übung gleich nach dem Aufwachen oder im Laufe des Morgens, jedenfalls bevor Sie mit Ihrer eigentlichen Tagesaktivität starten.
2. Überlegen Sie sich drei Dinge, die den heutigen Tag zu einem guten Tag machen werden.
3. Visualisieren Sie das erste Ereignis und nehmen Sie Ihre Gefühle bewusst wahr. Es folgen das zweite und das dritte Ereignis.
4. Mit einem Lächeln und mit dankbaren Gefühlen schließen Sie die Übung ab und gehen in den Tag hinaus.

Mit dieser Übung aktivieren und stimulieren Sie Ihre Gedankenströme in eine positive Richtung, strahlen eine positive Energie aus und behalten Ihren Fokus.

DAS SELBSTCOACHING-SET IM REDAKTIONSTEST

Einen Tag alleine zu Hause, ein Tag nur für mich. Diese Gelegenheit packte ich beim Schopf, um das Selbstcoaching-Set von Dr. Adelheid Stieger-Lietz durchzuarbeiten. Schon das edle Äußere der tiefroten Box hat mich dazu veranlasst, sie prominent im Wohnzimmer zu positionieren. Mal schauen, ob sie vom Inhalt her das hält, was sie von außen verspricht? Und ich muss zugeben, der Inhalt hat mich nicht enttäuscht, ganz im Gegenteil. Das gesamte Set ist mit Buch, Motivationskarten, Kraftbildern, einem Büchlein zum Eintragen von Notizen, Inspirationskarten und Checklisten sehr logisch und übersichtlich aufgebaut. Da es bei mir meistens schnell gehen muss und mein Fokus auf Experimentieren, Handeln, Hineinfühlen und Spüren liegt, habe ich gleich losgelegt und aus Naturfotografien mein Kraftbild gewählt – übrigens gar nicht so einfach bei 55 Bildern. Mit dem Stresstest konnte ich umgehend meinen Stresslevel feststellen und nach langer Zeit habe ich mich auch wieder einmal intensiv mit meinen Werten beschäftigt. Spannend und herausfordernd war es, meine „Big Five“ (also meine fünf großen Ziele) zu definieren. Dabei werden Fragen wie „Was möchte ich noch erreichen?“ oder „Was soll in meinem Leben noch gelingen?“ gestellt. Äußerst hilfreich waren auch die Beispiele einer fiktiven Trainingsgruppe, die so aufgestellt ist, dass sich garantiert jeder Typus in einer der Personen wiederfinden kann.

Fazit: Das Selbstcoaching-Set hat mich zum Nachdenken über mich selbst und zum Reflektieren angeregt. Mein Kraftbild, die Motivationskarten und auch meine „Big Five“ begleiten mich seither im Alltag, was vor allem in dieser herausfordernden Zeit hilfreich ist. Das schicke Set steht immer noch im Wohnzimmer und wurde schon mehrfach bewundert. Es ist eine Hilfestellung, von der man nicht nur in Krisenzeiten profitieren kann – beruflich wie privat.



OÖer-Chefredakteurin Ulli Wright hat das Selbstcoaching-Set getestet.



Erhältlich unter www.seideinkraftwerk.at