

Alexander Maria Faßbender



“

Es ist wichtig den
Moment zu Leben,
denn dieser kommt
nie genauso wieder.

Was hat ein Hofnarr mit Coaching zu tun?

„Inspiration for life“, so einfach und zugleich genial fasst einer der bekanntesten deutschsprachigen Coaching Experten, Alexander Maria Faßbender, seine Arbeit in Worte. Aber wer ist Alexander Maria Faßbender wirklich? Was steckt hinter seinem Erfolgskonzept, das schon so vielen Menschen geholfen hat, „Ihren“ Weg in eine erfüllte, glücklichere Zukunft zu finden?

Auf den ersten Blick wirkt er sehr sympathisch, ruhig, ja beinahe so ein Schwiegermutter Typ, dem man gerne alles erzählt. Aber wer ihn einmal auf der Bühne erlebt hat, der weiß, dass das nur die Spitze des Eisberges ist. Alexander Maria Faßbender ist ein inspirierender, kreativer, empathischer Coach und Speaker, der es versteht innerhalb kürzester Zeit, für den Teilnehmer oft unerwartet einfachen Lösungen zu kommen. In diesen Momenten versteht man, warum er in der Branche von den Kollegen respektvoll als „kreatives und sehr sympathisches Monster“ bezeichnet wird.

Auf die Frage, was Coaching genau ist und wer sich coachen lässt, erklärt uns Alexander Maria Faßbender: „Coaching ist eine

Was genau ist Coaching?

Im deutschen Sprachraum bezeichnet man so die lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen, vorwiegend im persönlichen Umfeld, zur Förderung der Selbstreflektion sowie der selbstgesteuerten Verbesserung der Wahrnehmung, des Erlebens und des Verhaltens.

Der Coach begleitet den Klienten bei der Realisierung eines Anliegens oder der Lösung eines Problems. Ziel des Coachings im beruflichen Kontext ist vor allem die Verbesserung der Lern- und Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung der Ressourcen des Klienten. Eine enge Definition von Coaching versteht darunter ausschließlich das Coaching von Führungskräften.

Der Begriff Coaching wird darüber hinaus oft verwendet im Zusammenhang mit anderen Beratungsformen, wie der Fachberatung, des Trainings von Fähigkeiten und der Schulung. In der Fachliteratur werden diese Arten der Beratung aber nicht zum Coaching gezählt, sondern davon als Consulting, Training und Teaching abgegrenzt. Über den beruflichen Bereich hinaus wird Coaching mehr und mehr in der Lebensberatung bei privaten Problemen und Konflikten angewandt. Es befasst sich aber ausdrücklich nicht mit der Behandlung psychischer Störungen und grenzt sich dadurch von der Psychotherapie ab. Im Gegensatz zu dieser ist die Berufsbezeichnung des Coaching in Deutschland nicht geschützt.

empathisch ablaufende, interaktive Kommunikation mit einer zweiten Person, in der es meistens um deren zielorientierte Persönlichkeitsentwicklung, das heißt eine Änderung oder Veränderung geht. Im Prinzip ist Coaching: „Alles oder Nichts“. Bisher war Coaching eher ein Begriff im Sport und Management, doch in den letzten Jahren hat sich dies Gott sei Dank sehr gewandelt. Trotzdem wird Coaching auch heute noch meistens mit Business in einen Topf geworfen. Da findet man dann hauptsächlich die klassischen Business Coachings wie Zeitmanagement, Umgang mit Stress, Kommunikation im Umgang mit Kollegen, uvm. Aber auch Themen, wie kann ich an frühere Erfolge anknüpfen oder wie kann ich

COACHING



ALEXANDER MARIA FAßBENDER

noch erfolgreicher werden, haben nach wie vor einen starken Zulauf. Alexander Maria Faßbender warnt vor dieser einseitigen Betrachtungsweise. Er ist überzeugt davon, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Unter diesem Aspekt sollte der Mensch als Ganzes betrachtet werden und die eigene Betrachtung dadurch beschränken, in dem er sie in Business und Privat aufteilt.

Daher ist es besonders erfreulich, dass die Coachings im privaten Bereich in den letzten Jahren stark zugenommen haben. Extreme Anforderungen, hoher Druck, Existenzangst, Orientierungslosigkeit, Beziehungsprobleme, aber auch die Frage nach dem Sinn des Lebens oder der Wunsch nach mehr Erfolg und Lebensfreude bringt zunehmend mehr Menschen dazu, sich coachen zu lassen. Früher hat man viele Dinge als unveränderlich hingenommen.

Selten gab es jemanden an den man sich hätte wenden können, wenn die Unterstützung nicht aus der Familie oder dem näheren Lebensumfeld kam. Heute gibt es professionelle und vor allem objektive Coaches, wie Alexander Maria Faßbender, an die man sich wenden kann. Dies ist zum einen bequem und hat den Vorteil, dass man an sich arbeiten kann, ohne das nähere Umfeld über die vermeindlich eigenen Schwächen informieren zu müssen.

So vielfältig und individuell wie die Menschen sind auch deren Gründe sich an einen Coach zu wenden. Dabei können die Probleme die es zu lösen gilt völlig verschieden sein. Dies hängt oft damit zusammen, aus welchem Umfeld jemand kommt. Die einen suchen nach Lösungen um ihre Beziehung oder ihren Arbeitsalltag zu verbessern, wiederum andere haben Fragen, wie gehe ich eigentlich mit großem Erfolg um, wie mit plötzlicher Medienpräsenz, was machen wenn ich plötzlich viel Geld zur Verfügung habe.

Menschlichkeit



Wildfremde Menschen kommen auf mich zu, wie kann ich mich davon schützen? Bis hin zu banalen Dingen wie, kaufe ich mir einen Porsche oder lieber einen Ferrari. Ein 22-jährige Frau zum Beispiel kam mit dem Wunsch, dass es nicht mehr als 5.000 Euro ausgeben möchte aber meistens 10.000 ausgibt. Nach 10 Std. war das Problem gelöst, jetzt gibt sie nur noch ca. 2.500 Euro aus. Auch wenn uns das überzogen und verrückt erscheint, für diese junge Frau war es tatsächlich ein Problem und sie freut sich heute über den erfolgreichen Verlauf des Coachings. Das Besondere an der Arbeit von Alexander Maria Faßbender ist, dass sein Coaching genauso einzigartig ist, wie der Mensch, den er coacht. Er sucht nach Lösungen, die bereits im Kunden stecken, ohne dass es diesem bewusst ist. Wie einst der Hofnarr, hält der Coach dem Coachee einen Spiegel vor und regt ihn somit zum nachdenken über sich selbst an. Sobald diese Selbstreflexion einsetzt, können auch Schritt für Schritt die Lösungsansätze herausgearbeitet werden. Das Coaching ist dabei interdisziplinär und läuft bei Frauen wie Männern stets auf der Identitätsebene ab. Dabei gibt es grundlegende Unterschiede im Coaching von Frauen und Männern. Während Frauen sich meist aus eigenem Antrieb in ein Coaching begeben, ist die Zahl der Männer, die von ihren Partnerinnen oder anderen Bezugspersonen geschickt werden deutlich höher. Auch sind Frauen zu Beginn weitaus kommunikativer und emotionaler, während

man Männern anfänglich nahezu jedes Wort aus der Nase ziehen muss. Interessant ist, dass sich diese Situation im Laufe des Coachings dreht. Plötzlich sind die Männer viel kommunikativer, entdecken ihre Emotionalität und ihr Wesen fängt an sich zu verändern. Bei vielen kommt die Frage auf, wann ist ein Mann ein Mann und wann darf er ein Mann sein. Bei Frauen die anfänglich viel geredet haben, erhöht sich die Qualität ihrer Mitteilung und auf ihre Emotionen bezogen, bekommen sie noch mehr Tiefgang.

Wir wollen von Alexander Maria Faßbender wissen, ob es einen Unterschied zwischen Privat und Business gibt. *„Eigentlich nicht. Es begründet sich dahingehend, früher konnte man noch unterscheiden das bin ich privat, das bin ich im Job. Heute ist das nicht mehr so. Wenn ich mich im Job beschissen fühle, dann hat das Konsequenzen und direkte Auswirkungen im Privatleben oder umgekehrt. Es gibt keinen wirklichen Unterschied mehr. Leider haben viele Menschen dies noch nicht verstanden und halten immer noch an der Trennung zwischen Privat und Business fest. Ein eklatanter Fehler, denn man muss sich selbst als ein komplettes System verstehen, in dem jedes Rädchen eine Funktion hat und nur das Zusammenwirken aller Rädchen das System am Laufen hält, wie ein exzellentes Uhrwerk.“*

Doch welche Fähigkeiten braucht ein guter Coach? Das Wichtigste ist, er muss eine eigene Identität haben, muss selbst wissen wer er ist und was los ist. Sehr wichtig ist auch die ständige Selbstreflektion, zu der sich Werte wie Sympathie, Empathie, Selbstvertrauen und Vertrauen generell, Intuition, sicheres Auftreten, Lebens- und Berufserfahrung. Basis des Ganzen ist eine solide Ausbildung, während der man eine Vielzahl von Werkzeugen und Fähigkeiten erlernt, durch die man effizientere Ergebnisse für seine Kunden erzielen kann. Theoretisch kann jeder Coach werden, der die vorgenannten Voraussetzungen erfüllt, vorausgesetzt er erfüllt die Grundvoraussetzung: Talent und Begeisterung für Menschen zu haben. Obwohl Alexander Maria Fassbender ein gefragter Coach ist, bestätigt er uns, dass

man ihn relativ einfach über www.alexander-maria-fassbender.de oder einfach über E Mail fassbender@alexander-maria-fassbender.de kontaktieren kann. In einem ersten Gespräch findet er dann gemeinsam mit ihnen sehr schnell heraus, ob, wie und wann er helfen kann. Er lehnt aber auch ab, wenn er keinen guten Draht aufbauen kann, oder es einfach nicht sein Thema ist.

Zum Schluss wollten wir noch wissen, was ein Coach privat macht? Seine Augen bekommen einen träumerischen Ausdruck, als er uns von seiner Tochter, seiner jungen Hündin, vom Lesen und den besonderen Lebensmomente erzählt. Es ist wichtig den Moment zu Leben, den dieser kommt nie genauso wieder.

Für Sie liebe Leser haben wir Alexander Maria Fassbender noch um eine Coachübung gebeten, die Sie selbst zu Hause machen können.

1. Stellen Sie sich vor, Sie hätten nur noch 1 Woche zu leben.
2. Was würden Sie gerne noch erleben wollen? (maximal 4 Punkte aufschreiben)
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
3. Von welchen drei Personen möchte ich mich auf alle Fälle noch verabschieden?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
4. Mit welchen zwei Personen möchte ich mich aussöhnen?
 - 1.
 - 2.

Wenn die diese Punkte aufgeschrieben haben, dann fragen sie sich bitte: Warum musste es so weit kommen, dass ich mich damit verabschiede?