

Verborgene Stärken ins Bewusstsein rufen

Interview mit Heike Hein, die Gruppencoaching für Frauen anbietet



Auf die Stärken setzen und sich nicht zu sehr auf die Schwächen konzentrieren – diesen Ansatz verfolgt Heike Hein, die als Coach und Trainerin in Lüneburg arbeitet. Dabei sollen Gruppencoachings für Frauen helfen, gemeinsam Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

frauenmachenkarriere.de: Frau Hein, wie sieht das Gruppencoaching aus? Wie schnell entsteht eine vertrauensvolle Basis unter den Teilnehmerinnen?

Hein: Es gibt einen kostenlosen Info-Abend, an dem das Konzept erklärt wird. Die Teilnehmerinnen müssen ja wissen, auf was sie sich einlassen und für Coaching ist eine vertrauensvolle Atmosphäre wichtig. Dort lernen die Frauen sich kennen und eigentlich spüren sie recht schnell, ob die Chemie stimmt.

frauenmachenkarriere.de: Sie haben festgestellt, dass Frauen in der Arbeitswelt mit Mythen wie beispielsweise Frauen können nicht führen zu tun haben. Wenn es Mythen sind, warum lassen Frauen sich davon lähmen?

Hein: Das hat mit der Gesellschaft und deren jeweiligen Erwartungen zu tun. Und damit, dass es bei den Mythen in der Arbeitswelt um unausgesprochene Dinge geht, um Dinge, die subtil ablaufen. Alles, was keine Worte findet, was nicht besprochen wird, bietet viel mehr Raum für Interpretationen. Im Gruppencoaching läuft es dann meist so, dass eine Frau ein bestimmtes Erlebnis beschreibt. In minimalen Sequenzen wird das Erlebte besprochen, analysiert und dann werden Verhaltensvarianten durchgesprochen, beispielsweise in Rollenspielen.

frauenmachenkarriere.de: Warum müssen Frauen anders begleitet werden als Männer? Sie schlagen einen Ansatz weg vom Defizit- hin zum Ressourcen-Ansatz vor. Könnten Sie das konkret an einem Beispiel erläutern?

Hein: Frauen stellen sich viel mehr in Frage als Männer. Sich selbst zu reflektieren ist ja eine Stärke und die soll nicht verloren gehen, aber sie soll auch nicht lähmen. Bei Frauen muss meist das Selbstwertgefühl gestärkt werden. Ich helfe ihnen, verborgene Stärken ins Bewusstsein zu rufen. Das ist der Ressourcen-Ansatz. Und beim Defizit-Ansatz konzentriert man sich mehr auf die Defizite, das Ausmerzen der Schwächen. Da Frauen in der Regel, im Gegensatz zu Männern, viel stärker ihre Schwächen erleben und negativ bewerten, gilt es hier ihre nicht gefühlten Stärken zu aktivieren. Beispiel: das kleine Familienunternehmen das gemanagt wird, jeder kennt das aus der Werbung.

frauenmachenkarriere.de: Frauen haben das Problem der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, das, was Sie doppelten Lebensentwurf nennen. Wie könnten Lösungsansätze aussehen?

Hein: Diese Lösungsansätze suchen wir alle. Ich halte als ersten aber wichtigen Schritt den Betreuungsfaktor für Kinder sehr wichtig. Ganztagschulen und Betreuungsmöglichkeiten für Kinder unter drei Jahren, falls von den Eltern gewünscht.

[zurück zur Übersicht](#)