

# Startup

02/2016

# Valley .news



Deutschland € 5,80  
Österreich € 6,70  
Schweiz CHF 8,90  
Luxemburg € 6,90



***Jochen  
Schweizer***

**Du bist was du erlebst**



# Nur wer seine wahren Motive kennt, schafft es an die Spitze

Fotos: Brita Plath

**Wir müssen uns unserer Antriebe bewusst sein, sonst ist eine glückliche Karriere nicht möglich**

Marion Klimmer, Deutschlands renommiertester Mental-Coach sowie Flug- und Prüfungsangst-Expertin Nr.1, motiviert Manager wie Spitzensportler ihren eigenen Weg zu gehen, um Exzellenz erreichen und Flow erleben zu können. „Wir müssen uns unserer Antriebe bewusst sein, sonst ist eine glückliche Karriere nicht möglich“, so die 48-Jährige, die auch einzigartige Programme für angehende Steuerberater und Wirtschaftsprüfer entwickelt hat, die auf Grund der hohen Durchfallquote unter besonderem Erfolgs-Druck stehen. Ebenso bietet Klimmer einen „Stress-TÜV“ für alle, die sich vor eine schwierige Aufgabe gestellt sehen. Mit ihren Programmen und Coachings hat sie bereits hunderte Menschen zurück in die Spur

gebracht – sowie deren Ängste oder Phobien aufgelöst. Besonders großen Coaching-Bedarf sieht sie bei ihren Geschlechtsgenossinnen: „Frauen tun sich besonders schwer damit, ihre wahren Wünsche zu erkennen und durchzusetzen.“

„Wer mit sich und seinen Motivatoren im Einklang ist, erreicht viel und wird selten erschöpfen, egal, wie viel er oder sie arbeitet“, sagt Marion Klimmer. Doch sie weiß auch: „Der Alltag von Managern, Angestellten und Sportlern sieht meist anders aus. Mir ist erst durch meine Arbeit in vollem Umfang klar geworden, wie sehr und wie lange viele Menschen leiden – sowohl wegen Unter- als auch Überforderung.“



Die Folgen sind allseits bekannt: Leistungsabfall, Frust, Burnout oder chronische Erkrankungen wie Rückenschmerzen und Migräne. Doch bis es so weit ist, vergehen meist Jahre schwelender und stetig zunehmender Unzufriedenheit. Spätestens dann, so Klimmer, sei es wichtig auszuloten: Kann die Situation verändert werden? Kann ich mich verändern? Oder will ich andere Wege gehen? Doch Männer wie Frauen, haben für die erreichte Position hart gearbeitet und fürchten einen Karriere-Knick. „Ich erlebe leider täglich, dass die Menschen - und vor allem Frauen - zu wenig darauf achten, dass ihnen Ihre Arbeit Erfüllung bietet und ihren Wünschen entspricht. Ihnen fehlt das Wissen, wie vielschichtig unsere Antriebe sind und dass sich Arbeit nur dann gut anfühlt, wenn die individuellen Motivatoren damit übereinstimmen.“



Auch Klimmer hat vor ihren Ausbildungen zum Coach Motivations-Sackgassen erlebt. „Ich hätte mir zum Beispiel mein Lehramtsstudium sparen können oder meinen dritten Marketingjob nie annehmen dürfen. Es gab gute Gründe dafür, aber eben auch gute Gründe dagegen – nur ich kannte sie damals nicht, da ich mich selbst nicht gut genug kannte.“ Zum Lehramtsstudium entschied sie sich, weil sie selber gern zur Schule gegangen war. „Ich hatte viele großartige Lehrpersönlichkeiten, die mich geprägt haben. Ich wollte genauso werden und unbedingt unterrichten.“ Trotz allen Herzbluts reichte ihr der Beruf aber nicht.

Weil es vielen Menschen so ergeht, empfiehlt die Hamburgerin, so früh wie möglich ein sogenanntes Reiss Profile' erstellen zu lassen. „Ich habe es gerade meiner Nichte zum 17. Geburtstag geschenkt“, so die Mental-Trainerin. Doch das Konzept der sechzehn Lebensmotive ist nur eines ihrer Tools. „Im zweiten Schritt ist es wichtig, einen Plan zu machen, wie die Erkenntnisse umgesetzt werden. Ich stärke meine Kunden für Gespräche mit dem Chef oder der Familie und helfe in neue Strukturen.“

Auch mit dem vor knapp 30 Jahren noch seltenen Beruf Coach, kam Klimmer schon in ihrer Jugend in Berührung. „Zum Abitur schenkten mir meine Eltern einen Rhetorikkurs, der mich sehr begeisterte. Dann bekam mein Vater berufliche Unterstützung von einem Coach. Zu mir sagte er: Das wäre genau Dein Ding, das könntest Du auch!“ Klimmer hatte sich schon immer für Psychologie interessiert. „Schließlich war ich selbst mein erster Kunde und lernte mich kennen durch einen NLP-Kurs (neurolinguistisches Programmieren). Es schärft die Wahrnehmung und das Einfühlungsvermögen, hilft eine Wellenlänge herzustellen und Vertrauen zu gewinnen. Und auf einmal war ich da, wo ich immer sein wollte.“

Mentaltrainerin und Emotions-Coach ist noch heute Klimmers Traumjob. „Es ist sehr beglückend, dass ich Menschen auf den Weg helfen kann.“ Was steckt hinter Blockaden wie Flug- oder Auftrittsangst? Warum stehen sich viele Frauen bei ihrer Karriere selbst im Weg? Und warum sind Horrorchefs so wie sie sind? All das könne ein Coach analysieren und mit den Klienten positiv beeinflussen. Dabei sei das Arbeiten manch-

**Es ist sehr beglückend, dass ich Menschen auf den Weg helfen kann**





### Die Motivationsprofile von Frauen unterscheiden sich häufig von denen männlicher Probanden

mal nahezu therapeutisch und gleichzeitig auf den Punkt genau effizient. „Ich habe viele Kunden, die vorher in Behandlung bei Psychotherapeuten waren. Sie haben da auch oft viel Gutes mitgenommen, aber eine konkrete Verhaltensänderung zu erwirken, eine berufliche Krux zu lösen, Leistungsstress und Ängste abzubauen, geht mit speziellen Coachingmethoden besser, preiswerter und vor allem schneller.“ Trotzdem gilt: Körperliche Probleme müssen auch medizinisch untersucht und behoben werden. „Ein guter Coach kooperiert mit Fachärzten und kennt seine Grenzen ganz genau“, so Klimmer.

Das Coachen hat auch Klimmer selbst verändert. „Durch die vielen intensiven Gespräche bin ich toleranter geworden, weiß, was hinter den Dingen steckt.“ Egal ob Choleriker, Jammerlappen, Einzelgänger oder Lästermäuler: Alle Job-Aussetzer haben eine Überforderung und Unzufriedenheit gemein, die sich ein Ventil sucht. „Wer sich besser kennt und die eigenen Motive versteht, ist doppelt im Vorteil: Er durchschaut gleichzeitig sein Gegenüber – und das kann sehr entlastend sein“, so Klimmer. Davon würden besonders Frauen profitieren. „Frauen nehmen Launen oder Ausbrüche von Kollegen oft persönlich.“

Die Motivationsprofile von Frauen unterscheiden sich häufig von denen männlicher Probanden. „Frauen tragen oft Wertvorstellungen und Wünsche in sich, mit welchen es schwer ist, Karriere zu machen.“ Dazu zählen unter anderem geringes Durchsetzungsvermögen, eine niedrige Statusmotivation und schlechtes Selbstmarketing. „Es mag lächerlich klingen, aber wenn Frauen auf den schönen Dienstwagen und das größere Büro verzichten, ist das für das Ansehen unter männlichen Kollegen abträglich.“

Auch ein starker Fürsorge-Fokus, unkonkrete Zielsetzungen und innere Konflikte im Zuge einer Mutterschaft, stellen eine Hürde dar. „Frauen wollen zu oft entdeckt werden, aber da kann man unter Umständen sehr lange warten.“ Vor diesem Hintergrund ist Klimmer auch pro Frauenquote. „Firmen brauchen den Druck, sonst passiert nie etwas.“

Ein weiteres großes Thema für weibliche Entscheider sei typgerechtes Führen. „Viele Frauen müssen ein deutliches und unmissverständliches Auftreten erst lernen. Ich übe mit ihnen vor der Kamera - aber kläre auch die Voraussetzungen und den Kontext. Wer braucht einen „Einlauf“ und bei wem muss man sich zunächst Rückendeckung holen?“ Grundsätzlich aber gilt: Alle Motive und Persönlichkeitsprofile werden völlig wertfrei betrachtet: „Es geht nicht darum, die Menschen zu ändern, sondern den richtigen Rahmen zu finden, wo jeder sein Bestes geben kann. Nur so können Menschen aller Berufsgruppen und Karriereebenen langfristig persönliche Höchstleistungen erreichen und sich beruflich