

Dem alltäglichen Gejammer endlich ein Ende setzen

Manchmal sollte man sich unterstützen lassen. Als Coach begleitet Ria Eugster ihre Klientinnen auf dem Weg zu mehr Wahlfreiheit und Lebensqualität.

Von **Adrian Müller**

Stäfa. - In Ria Eugsters Büro im Obergeschoss des Stäfner Seidenhofs wächst der Mohn. Lang, sehr lang sind die schlanken Hälse, die die strahlend roten Blüten über das an die Wand gemalte grüne Rechteck hinaustragen. Die Idee zu dieser gelungenen Innendekoration ist von der Tochter, der Riesenmohn von der Ikea. Das Ganze sieht nicht nur schön aus, es macht auch Sinn. Denn an den Coaching-Gesprächen am runden Tisch geht es vor allem um eins: um Wachstum, Weiterentwicklung, um das Erkennen eigener, verborgener schlummernder Möglichkeiten.

Was es braucht, um glücklich zu sein

Wer kommt zu Ria Eugster? Es sind Leute, die sich dafür entschieden haben, dem alltäglichen Gejammer ein Ende zu setzen. Leute, die den Mut aufbringen, sich zu fragen, was es denn eigentlich bräuchte, um glücklich zu sein. Anlass können Beziehungsprobleme, Prüfungsängste oder Geldsorgen sein oder einfach der Wunsch nach einer Standortbestimmung - jetzt, wo die Kinder schon fast «flügge» sind.

Mit ihrer Coaching-Tätigkeit begonnen hat Ria Eugster, die früher als Grundschullehrerin und NPO-Geschäftsführerin wirkte, vor einem Jahr. Damals waren die Beratungsgespräche eigentlich nur für Frauen gedacht, aber bald schon kamen ab und zu auch Männer mit ihren Sorgen. Der erste war der Mann einer Klientin - er hatte an der eigenen Ehefrau beobachten können, dass da etwas sehr Positives in Gang gekommen war. Warum also nicht auch er?

Eugster ist, wie sie selber sagt, eine «Rosinenpickerin». Sie nimmt das Beste aus bewährten Coaching-Techniken (z. B. dem Contextuellen Coaching) und - nicht



BILD SABINE ROCK

Ria Eugster rät Paaren, dem Gegenüber mit Respekt zu begegnen und «gwundrig» zu bleiben.

weniger wichtig - aus der Schatztruhe der eigenen Lebenserfahrung. Diese Erfahrung war nicht immer schmerzfrei. Die schlimmste Phase, erinnert sich die 50-Jährige, war die Zeit der Scheidung: «Es war hart, es kam überraschend, aber es war auch ein Entwicklungsschub und der Auslöser zu einem wichtigen Lernprozess.» So weiss sie als Coach also wovon sie spricht, wenn Beziehungsnöte verhandelt werden. Und sie weiss es als (Stief-)Mutter von fünf Töchtern, wenns um den Nachwuchs geht.

Das Herz jubelt beim Arbeiten

Finstere Zeiten müssen nicht endlos dauern, wenn man offen für Veränderungen ist. Eugster selbst hat das bewiesen: Sie ist jetzt wieder «glücklich verheiratet» (und das scheint mehr als nur die bekannte Floskel zu sein). Glücklich ist sie auch beim Coaching: «Mein Herz jubelt, wenn ich meine Arbeit mache!» Vielleicht ist dieses Glück ja auch ein bisschen ansteckend.

Für den potenziellen Kunden braucht

es ein bisschen Mut, vor allem am Anfang. Ist der erste Schritt einmal getan, wird alles leichter. Durchaus möglich, dass im Lauf der Gespräche das ursprüngliche «Sorgenkind» durch ein anderes Thema verdrängt wird. Nicht selten kommen wirklich «heisse Eisen» erst dann zur Sprache, wenn eine Vertrauensbasis aufgebaut ist.

Ein Coaching - sei es ein kurzes von ein bis drei Stunden oder ein umfassenderes - verläuft in drei Stufen. Stufe 1: das Problem schildern, sagen, was los ist. Stufe 2: Fragen formulieren. Welche Meinungen und Standpunkte verbergen sich hinter dem aktuellen Problem? Stufe 3: Sind diese, meist unbewussten, Meinungen - im Fachjargon: Contexte - einmal identifiziert, geht es darum, sie zu hinterfragen. Zentrales Anliegen der Beratungsgespräche ist es, dem Klienten zu mehr Freiheit, zu mehr Wahlmöglichkeiten zu verhelfen. Für jedes Gespräch wird ein konkretes Ziel festgelegt.

Wie sind Frauen? Wie sind Männer? Über dieser Kardinalfrage brüten wissenschaftliche und unwissenschaftliche Geis-

ter seit ewigen Zeiten. Eugster ist sich sicher: Sie sind verschieden. Das zeigt sich vor allem in der Kommunikation. Er: will Informationen austauschen. Sie: will die Beziehung erspüren im Gespräch. Zwei verschiedene Sprachen - Konflikte sind da schon fast programmiert.

Besserwisserische Frauen

Das soll aber durchaus nicht heissen, dass die Frauen die Guten, Feinfühligsten und die Männer die bösen Seelengrobhane sind. «Wir Frauen», sagt Ria Eugster, «sind oft etwas besserwisserisch in Sachen Beziehung.»

Rezepte und Garantien gibt es auf dem Feld der Liebe nicht. Gut beraten aber ist zweifellos der, der dem Gegenüber mit Respekt und Neugierde begegnet und das nicht nur in den glutvollen Anfängen. «Gwundrig bleiben» lautet Ria Eugsters Empfehlung. Auf dem Glas, aus dem sie einen Schluck Mineralwasser trinkt, steht «Glück», «Suerte», «Bonheur», «Luck».

www.coacheria.ch

Rias Eugsters wichtigste Tipps

Jeder Fall ein anderer Fall. Trotzdem haben wir Ria Eugster gebeten, drei «Tipps» zu geben, die für jedermann von Nutzen sein könnten.

- Steh zu deinen Träumen und begrave sie nicht zu früh!
- Bleib neugierig und vergiss nicht, dass dein Partner eine aufregende Wundertüte ist!
- Lacht öfters miteinander, denn herzhaftes Lachen ist Balsam für jede Beziehung! (amü)