

Das CoachSofa ist ein professionelles Online-Beratungsangebot

Interview mit Frau Sarah Müller

Liebe Frau Müller, bitte stellen Sie sich doch mal kurz vor.

Mein Name ist Sarah Müller, geboren bin ich 1979 im Aargau. Nach der Schule machte ich eine Lehre als kaufmännische Angestellte und arbeitete in verschiedenen Firmen als Sachbearbeiterin. Nach meiner Weiterbildung zum technischen Kaufmann übernahm ich die Projektleitung für die Einführung einer ERP-Software und des Qualitätsmanagements in einer mittelständischen Firma. Nach weiteren Stationen führte ich bis zu meiner Selbstständigkeit als Unternehmensberaterin einen Produktionsbetrieb mit vier Angestellten. 2016 machte ich mich mit meiner Beratungsfirma BürOptimo GmbH selbstständig. Als externe Projektleiterin berate ich Firmen in Umstrukturierungsprozessen. Sei es, weil sie eine neue Software einführen, ein Qualitätsmanagement aufbauen oder zwei Firmen zusammenführen wollen. Parallel dazu begann ich 2014 mit der professionellen Beratung im Rahmen der Krisenintervention. Später absolvierte ich die Ausbildung zur Psychosozialen Beraterin SGfB. In meiner Arbeit steht die Auseinandersetzung mit Abläufen, Strukturen und Menschen immer im Zentrum. Viele Projekte scheitern daran, dass die Menschen, die sie umsetzen müssen, vergessen werden. Diesem Umstand will ich Rechnung tragen mit einem eigenständigen Beratungsangebot. Das Angebot der Onlineberatung ist eine logische Konsequenz von Erfahrungen in der Projektarbeit und dem Engagement in der Krisenintervention.

Was ist CoachSofa?

Das CoachSofa ist ein niederschwelliges professionelles Online-Beratungsangebot. Es richtet sich an gesunde Menschen, die im Moment in einer Krise sind oder für eine Herausforderung Unterstützung suchen. Die Beratung ist erreichbar direkt vom Sofa aus. Zu Hause, dann, wenn einem die Decke auf den Kopf fällt und professionelle Unterstützung weit weg ist. Ganz einfach einen Termin buchen und direkt per Internet mit einer professionellen Beratung per Videocall, Telefon oder Chat verbunden sein. Die Beratung ist ausserhalb der Bürozeiten erreichbar und nach individuellen Bedürfnissen buchbar. Professionelle psychosoziale Beratung, online, dann, wenn sie gebraucht wird.

Was bedeutet psychosoziale Beratung und Coaching?

Unter Coaching verstehe ich beim CoachSofa eine zielgerichtete Beratung zum Thema des Klienten. Das heisst, wenn Sie bei mir ein Coaching buchen, werden Sie für sich mit meiner Unterstützung eine Lösung erarbeiten. Sie erhalten Ihr Werkzeug, um Ihr Thema zu bewältigen. Bei der psychosozialen Beratung handelt es sich um eine Form der professionellen Beratung. Sie bezieht das gesamte Umfeld des Klienten mit ein. Die Klienten werden in ihren verschiedenen Lebensbereichen und Lebensphasen unterstützt. Dabei wird gezielt mit eigenen Ressourcen (Stärken und Fähigkeiten) gearbeitet und vorsorgend und entwicklungsorientiert begleitet. Es geht in erster Linie um die Lösung und nicht um das Problem. Mit professioneller Beratung ist die Akkreditierung durch die Schweizerische Gesellschaft für Beratung (SGfB) gemeint. Diese Akkreditierung beinhaltet eine mehrjährige Ausbildung, stetige Weiterbildung und den regelmässigen Austausch in einer Supervision.

Erzählen Sie mal, wie kann man sich ein Coaching vorstellen?

Eine Beratung bei CoachSofa ist so individuell wie die Menschen, die sie nutzen. Das heisst, jeder Klient erhält die Beratung, die für ihn jetzt richtig ist. Es kommt auch stark darauf an, in welchem Moment die Menschen sich melden. Wenn jemand in einer Krise ist, wird er nicht in der Lage sein, wirklich etwas zu verändern, sondern es geht eher um eine Begleitung, um Anteilnahme oder das «da sein», um die Krise zu überwinden. Manchmal besteht die Unterstützung darin, einfach zuzuhören. Dann gibt es Klienten, die gezielt an einem Thema arbeiten wollen, zum Beispiel: «Ich will weniger Stress haben.» Mit solchen Menschen erarbeite ich einen Plan, mit dem sie Schritt für Schritt ihr Ziel erreichen. Menschen, die sich bei mir melden, benötigen Unterstützung oder möchten etwas verändern. Das heisst, zu Beginn besprechen

wir, was nach der Beratung anders sein soll. Wir sehen uns an, was bisher geholfen hat und wo der Klient jetzt ansteht. Dann gehen wir gemeinsam auf die Suche nach Lösungswegen. Was sind Kraftquellen, welche Stärken hat die Person, um sich selber zu helfen und wo gibt es weitere Hilfestellen oder Unterstützung. Bleiben wir beim Thema Stress: Was genau belastet die Person im Moment? Gibt es Bereiche, die nicht als Stress empfunden werden? Wann war das letzte Mal, dass der Klient keinen Stress empfunden hat? Was war damals anders? Gibt es etwas, was dem Klienten hilft, zur Ruhe zu kommen? Wie kann man diese Ruheinseln besser in den Alltag einbinden? Wie sieht eine ideale Lösung für den Klienten aus? So oder so ähnlich laufen die individuellen Beratungen ab.

Hatten Sie persönlich auch einen Coach?

Ja, auch ich habe Beratung in Anspruch genommen. Ich finde es wichtig, dass Menschen, die andere beraten, bei sich selber «aufgeräumt» haben. Meine eigene Beratungserfahrung hilft mir auch, zu verstehen, wie es den Klienten im Moment geht. Ich weiss aus eigener Erfahrung, dass es nicht einfach ist, sich mit eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten auseinanderzusetzen. An sich arbeiten ist ein Prozess und Lebensübergänge sind auch mit Schmerz verbunden. Ausserdem habe ich grossen Respekt für Menschen, die Hilfe holen, wenn sie mit ihren eigenen Mitteln an Grenzen geraten.

Wo sehen sie CoachSofa in 10 Jahren?

Der Bedarf an Beratung steigt in der Bevölkerung. Menschen sind offener geworden, über psychische Herausforderungen zu sprechen. Durch die verschiedenen Krisen stösst die reguläre Beratung durch Psychologen und Psychiater an Grenzen, hier kann Coaching entlasten. Die Menschen gewöhnen sich immer mehr daran, Dinge von zu Hause zu erledigen, daher ist eine Onlineberatung nur eine logische Ergänzung. Ich möchte mein Angebot weiter ausbauen und kann mir auch vorstellen, weitere Berater und Themen ins Portfolio aufzunehmen. Ich bin gespannt, was die Zukunft bringt.

Wie rettet man gute Vorsätze über die erste Woche des neuen Jahres hinaus?

Traditionell nehmen sich Menschen den Jahreswechsel zum Anlass, gute Vorsätze für das kommende Jahr zu fassen. Genauso üblich ist es, diese nach wenigen Stunden, Tagen oder Wochen wieder zu verwerfen und in die alten Muster zurückzukehren.

Wie gelingt es, Veränderungen auch umzusetzen?

Um ein eingefahrenes Muster zu verändern, benötigt man vor allem eines, einen guten Grund zur Veränderung. Nur wenn ich wirklich einen Gewinn daraus ziehe, ein Muster zu verändern, werde ich alles dran setzen, das Ziel zu erreichen. Je genauer ich mir vorstellen kann, wie es mir geht, wenn ich das Muster verändert habe, umso leichter fällt es mir auch, dran zu bleiben. Je mehr gute Gründe ich habe, um mein Laster zu lassen, umso grösser ist die Motivation. Fassen Sie also nur gute Vorsätze, wenn der Gewinn für Ihr neues Lebensgefühl die Anstrengung auch wirklich wert ist.



CoachSofa

Kontakt:
BürOptimo GmbH
Hauptstrasse 28 079 599 04 53
5037 Muhen coachsofa@hilfe-und-beratung.ch

