

„Sein Charisma hat uns alle mitgerissen.“

Coachees im Interview

Die Interviews führte Ellen Winter.
Hier das Interview mit „meiner“ Coachee

Steckbrief



Name:	Friederike Gronefeld
Position:	Diplom-Agrarbiologin
Alter:	34 Jahre
Kontakt:	f.gronefeld@arcor.de
Coach:	Inge Trunk
Kontakt:	mail@pepp7.de

► Die Agrarbiologin Friederike Gronefeld lebt in Göttingen und hat gerade ihre Promotion abgeschlossen. In ihrer Arbeit hat sie sich mit Marktforschung für ökologische Lebensmittel auf EU-Ebene beschäftigt. Die Inhalte sind das Ergebnis eines EU-Projektes, an dem sie zuvor drei Jahre lang an der Uni Kassel gearbeitet hat.

Aus welchem Anlass haben Sie sich einen Coach gesucht?
Gronefeld: Während ich die Doktorarbeit zu Ende gebracht habe, hatte ich mich bereits um Stellen beworben. Dabei habe ich mich sehr schwer getan. Ich bin studierte Biologin und habe drei Jahre im ökonomischen Bereich gearbeitet. Darum gab es für mich viele Bereiche, auf die ich mich bewerben konnte. Und das hat die Sache nicht gerade einfacher gemacht.

Was war so schwierig?

Gronefeld: Am Anfang wollte ich innerhalb der Biobranche Marketingassistentin werden. Dafür habe ich auch mehrere Bewerbungen geschrieben. Wenn ich dann Absagen bekommen habe, habe ich nachgefragt: „Welches Profil hatte der, der genommen wurde?“ und „Wie viele Leute haben sich beworben?“ Und das waren im Schnitt 150 Bewerber auf eine Stelle. Es kristallisierte sich heraus, dass in der Lebensmittelbranche Leute gesucht werden, die mehrere Jahre Berufserfahrung haben – was ich so nicht vorweisen konnte. Durch meine wissenschaftliche Tätigkeit galt ich außerdem oft als überqualifiziert. Was also tun? An diesem Punkt brauchte ich

jemanden, der mit dem klaren Blick eines Außenstehenden auf meine Bewerbungsaktivitäten schaut.

Wie haben Sie dann Ihren Coach, Inge Trunk, gefunden?

Gronfeld: Sie gehört zufälligerweise zum Freundeskreis meines Bruders. Er brachte mich auf die Idee, ein Coaching wahrzunehmen.

Was genau wollten Sie mit Ihrem Coach bearbeiten?

Gronfeld: Ich hatte eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Und ich wollte mit ihr zusammen überlegen, wie ich da optimal herangehen kann. Zum anderen brauchte ich jemanden, der sich meine Bewerbungsunterlagen ansieht. Ich habe Inge Trunk dann zwei Bewerbungen von mir geschickt, mit Lebenslauf und Anschreiben. Und zwar die Bewerbung, dank der ich zu dem Vorstellungsgespräch eingeladen wurde. Und eine Bewerbung, auf die ich sofort am nächsten Tag eine Absage im Briefkasten hatte. Diese Unterlagen hat sich mein Coach im Vorfeld angesehen.

Welches Feedback haben Sie bekommen?

Gronfeld: Das war sehr interessant. Das erfolgreiche Anschreiben hat Inge Trunk sofort angesprochen. Ich habe mich darin gut verkauft und meine Motivation plausibel dargelegt. Zu dem anderen Anschreiben meinte sie, dass die Absage sie nicht wundere. In dem Brief hatte ich mir zu wenig Gedanken über das Unternehmen gemacht. Und das konkret von ihr zu hören, war ein wichtiger Punkt für mich. Wenn ich mich an ein Unternehmen wende, muss ich mir viel stärker klar machen, welches die Bedürfnisse des potenziellen Arbeitgebers sind und auf diese eingehen.

Wie hat Inge Trunk noch mit Ihnen gearbeitet?

Gronfeld: Wir haben über das Vorstellungsgespräch gesprochen und insbesondere über meine Einstellung dazu. Das war für mich in dieser Phase des Coachings sehr wichtig: dass jemand da war, der mir den Rücken stärkt.

Hat es einen Unterschied gemacht, dass es nicht Familienmitglieder oder Freunde waren, die Ihnen den Rücken gestärkt haben, sondern ein Coach?

Gronfeld: Ja. Beispiel: Gehaltsverhandlungen. Ohne meinen Coach wäre ich wahrscheinlich defensiver in das Gespräch gegangen. Sie hat mir ein paar Formulierungen an die Hand gegeben und die Gehaltsvorstellungen bei mir gedanklich nach oben geschraubt. Sie hat mir klar

gemacht, dass ich durchaus das Recht habe, etwas zu verlangen. Ich bin mir durch ihre Argumentation meines eigenen Wertes bewusster geworden.

Diese Erkenntnis kann sich auszahlen...

Gronfeld: Genau! Aber nicht nur deshalb war es ein zentraler Punkt im Coaching-Prozess, dass ich mir meiner Stärken bewusster geworden bin. Es gab im Vorfeld eine Phase, in der ich einiges versucht und viele Bewerbungen geschrieben hatte und nichts klappte. Da habe ich ein bisschen gezweifelt, ob ich überhaupt in die richtige Richtung gehe. Deshalb war es gut, dass mir mein Coach aufgezeigt hat, welche Dinge ich richtig gemacht habe. Und genau zu unterscheiden, wo ich noch etwas verbessern muss.

Konnten Sie in dem Vorstellungsgespräch dann erkennen, dass sich durch das Coaching etwas für Sie verändert hat?

Gronfeld: In dem konkreten Fall ist zwar nichts aus der Stelle geworden. Ich habe aber in dem Gespräch gemerkt, dass ich die Stelle auch gar nicht unbedingt wollte. Denn durch das Coaching ist mir klar geworden, dass man nicht nur in das Unternehmen kommt, um zu schauen: „Wollen die mich eigentlich haben?“ Sondern auch, um für sich zu klären: „Will ich da meine Zeit und meine Arbeitskraft investieren?“ Diese Perspektive hatte ich vorher nicht in dem Maße.

Hat sich noch etwas geändert?

Gronfeld: Ich habe in der Zwischenzeit noch weitere Vorstellungsgespräche gehabt und stelle inzwischen schneller fest: „Welche Atmosphäre herrscht da, wie gehen die mit mir um, ist es denen wichtig, dass wir hier zusammensitzen?“

Wie ist Ihre berufliche Situation jetzt?

Gronfeld: Eine weitere positive Folge des Coachings war es, dass ich den Blick über den eigenen Tellerrand heben und mich fragen konnte, welche Alternativen ich habe. Ich bewerbe mich mittlerweile branchenübergreifend. Ein Bereich, der mir ebenfalls sehr liegen würde, ist die klinische Forschung. Bisher hatte ich im Pharmabereich schon drei Vorstellungsgespräche und das Feedback war deutlich positiver als in der Lebensmittelbranche. Zum einen ist das Stellen-Bewerber-Verhältnis in der Pharmabranche viel günstiger, zum anderen wird die Investition in eine Promotion als Vorteil honoriert. Ich werde voraussichtlich im Oktober eine Tätigkeit als klinischer Monitor (CRA) in Süddeutschland beginnen. ■