



M a n n s B i l d e r

In unserer Rubrik gehen wir der Frage auf den Grund, die Herbert Grönemeyer schon in seinem Erfolgssong von 1984 so ähnlich beschäftigte. Intelligent, charmant, kompetent, witzig, authentisch und souverän – wann ist ein Mann ganz Mann? Johann Wolfgang von Goethe, der zu allem etwas wusste, gibt uns eine tiefsinnige Antwort: „Ein Mann ist nicht immer bequem“. Wir sind gespannt und freuen uns auf die Statements unserer Mannsbilder.



Thorsten Köhl hilft Menschen in ihre Klarheit zu kommen

Ich bin Thorsten Köhl, 42 Jahre, verheiratet, und bin durch und durch Personaler gewesen. Heute bin ich freiberuflicher „Systemischer Coach“ und helfe Menschen, mit mir abzutauchen, und in ihre Klarheit zu kommen!

Die letzten 20 Jahre habe ich in unterschiedlichen Unternehmen unterschiedlichster Branchen im Personalbereich gearbeitet. Angefangen von einem französischen Handelsunternehmen über den Sonderwerkzeugmaschinenbau zu einem der größten deutschen Automobilzulieferer und abschließend in der größten europäischen Bank. Warum bin ich überhaupt Personaler geworden? Naja, im Grunde ist das einfach, das hat sich bei mir schon in meinem Dualen BWL-Studium herauskristallisiert. Die Menschen im Personalbereich waren die Nettesten und es hat mir Spaß gemacht, für Menschen zu arbeiten.

Ja, so war das mal in den Anfängen: MIT MENSCHEN und FÜR MENSCHEN arbeiten ...
Internet <https://www.thorstenkoehl.de>.

Freiberuflicher „Systemischer Coach“, wie bist du dazu gekommen?

Meine Coaching-Ausbildung habe ich schon vor einigen Jahren (2012 bis 2014) absolviert. Den Entschluss, dass ich mich definitiv als Coach ausbilden lassen möchte, habe ich allerdings schon viel früher gefasst. Ich hatte eine HR-Kollegin, die eine Coaching-Ausbildung absolviert hat und ich konnte hautnah miterleben, wie sie sich veränderte, was für eine tolle Persönlichkeitsentwicklung damit einherging.

Ja, eine Coaching-Ausbildung ist zunächst eine Ausbildung, die an deinen inneren Werten rüttelt, die tief in dein eigenes Wertesystem eindringt und DEINE Persönlichkeit zum

Vorschein bringt. Damals habe ich entschieden, „ICH-SEIN“, sein Innerstes zu kennen – das ist doch ein wunderbares Geschenk. Zusätzlich lernt man in dieser Ausbildung Menschen zu helfen, zu beraten und in ihrer eigenen Entwicklung zu unterstützen, ebenso wie eventuelle Stolpersteine und Krisen zu bewältigen. Meine Kollegin hatte mir zu dem damaligen Zeitpunkt abgeraten, weil ich noch zu jung gewesen sei.

Einige Berufsjahre später hatte ich mir überlegt, es muss doch noch mehr geben, den besonderen Mehrwert, MEIN MEHRWERT als Thorsten Köhl, wenn ich als Personaler Führungskräfte und Mitarbeiter in meinem täglichen Doing berate und begleite. Und da kam mir die Coaching-Ausbildung wieder in den Sinn. Mein Ziel war es Führungskräfte in einer besseren Qualität zu beraten, Begleiter in Ihrer Führungsrolle zu sein. Ich wollte „Enabler“ werden, der den Menschen in seinem beruflichen Umfeld mit meiner Kompetenz als Coach Möglichkeiten an die Hand gibt, aus ihrer eigenen Kraft heraus in ihrer beruflichen Rolle gut und fokussiert agieren zu können.

Ich wollte als Personaler nicht derjenige sein, bei dem die Themen abgeladen werden und eine Lösung eingefordert wird, nein. Ich wollte Klarheit im Handeln, Klarheit in der Ausrichtung, Klarheit in der Zuständigkeit und Klarheit in der Aufgabe und der Kompetenz. Das war fortan meine Maxime in der Zusammenarbeit mit Führungskräften und Mitarbeitern als Personaler.

Was möchtest Du als Coach vermitteln?

Mein Coaching fokussiert sich auf 3 Bereiche – Leadership Coaching – Kompetenzorientiertes Coaching – Persönlichkeits Coaching. Das sind die drei Bereiche, in denen ich persönlich und beruflich die meiste Erfahrung habe und den meisten Mehrwert bieten kann.

Im Leadership Coaching geht es um die Themen mindful, health, develop und process. Ich selbst war 13 Jahre Führungskraft und wollte immer bewusst/mindful führen, bewusste Entscheidungen treffen, bei denen ich meine Mitarbeiter mitnehmen kann und sie den Weg mit mir gemeinsam gehen, egal wie steinig. Ich habe selbst gespürt, dass die Gesundheit das Wichtigste ist, denn nur gesunde Menschen haben Energie für sämtliche Herausforderungen, die auf einen zukommen. Ein wichtiger Schlüssel für die Zusammenarbeit mit dem eigenen Team war immer die Entwicklung. Mitarbeiter, die merken, dass sich ihre Führungskraft für sie und ihr Weiterkommen interessiert, ihre Stärken stärkt und entwickelt, sind Gold wert. Zu guter Letzt braucht es auch in der Zusammenarbeit Prozesse, weil diese Orientierung, Halt und Sicherheit geben.



Im Kompetenzorientierten Coaching geht es um die Themen Karriere, Bewerbung, Perspektive und Training. Ich habe tausende Bewerbungsgespräche in meiner beruflichen Laufbahn geführt, um herauszufinden, ob mein Gegenüber die Kompetenzen hat, die er/sie für eine bestimmte Aufgabe in einem Unternehmen braucht. Heute suche ich mit meinen Klienten nach deren Kompetenzen, nach deren Werten, nach deren inneren Energie. Ich verbinde beides, indem ich auch durch Intuition oft schon einen Eindruck gewinne, ob mein Gegenüber tatsächlich diese oder jene Aufgabe machen möchte und sie mit voller Begeisterung tut oder ob da was anderes, bzw. noch mehr, ist. Damit kann ich eine Perspektive aufzeigen und Türen zum Vorschein bringen, die bisher noch keiner gesehen hat. Wenn im beruflichen Kontext dann eine Veränderung ansteht, erarbeite ich mit meinen Klienten zielgenaue, kompetenzorientierte und persönliche Bewerbungsunterlagen und, sofern erforderlich, biete ich auch ein Training für Bewerbungsgespräche an.

Im Persönlichkeitsorientierten Coaching geht es um die Themen Klarheit, Expertise, Struktur und Intuition. Ich habe bei mir selbst und auch bei vielen anderen Menschen gemerkt, dass wir oft an Kleinigkeiten straucheln. Wir sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr! Der Spruch ist so alt und dennoch so wahr. Meine Expertise ist es, den Menschen Klarheit zu verschaffen, die Perspektive zu wechseln und den Weitblick zu öffnen. Damit kann man sich wieder auf das Wesentliche fokussieren und erkennt, was das eigentliche Thema ist, weshalb man nicht voran kommt, weshalb Dinge nicht funktionieren, weshalb Situationen anders laufen als gedacht oder gewünscht. Ich möchte, dass Menschen mit dieser Klarheit wieder eine Struktur haben, die ihnen in Situationen hilft, und dass Intuition und Bauchgefühl in den Vordergrund kommen darf. Nichts ist schlimmer als fremd gesteuert zu sein oder das Gefühl zu haben, nicht in seiner Energie zu sein. Hier geht es um Glaubenssätze, die über Jahre

gelernt oder auch anerzogen sind und darum, diese zu erkennen und bewusst anzugehen, um in der Zukunft in seinem eigenen Bewusstsein anzukommen.

Ich möchte den Menschen Klarheit verschaffen. Klarheit für die Themen die sie mit mir bearbeiten möchten, warum manche Dinge so sind, wie sie sind, und aus dieser Klarheit das Bewusstsein hervorrufen, um für die Zukunft zu lernen, diese Themen aus der eigenen Energie heraus handeln, steuern, managen zu können.

Welche Methode wendest Du an?

Heute gibt es Coaches, die benennen 3, 4 oder 5 Methoden, mit denen sie arbeiten. Wie einfach wäre es, mit einigen wenigen Methoden die Mehrheit der Themen angehen und vielleicht sogar lösen zu können? Die Realität sieht allerdings anders aus! Es gibt einen ganzen Werkzeugkoffer an Methoden und Tools (Zielvereinbarung, Anti-Stresstechnik, Transaktionsanalyse, Simulation, Whiteboard ... um nur ein paar zu nennen).

Eine der wichtigsten aus meiner Sicht ist die Fragetechnik. Was habe ich nicht für unterschiedlichste Fragetechniken angewendet, um herauszufinden, ob jemand für eine Stelle geeignet ist oder nicht. Ich bin gut darin, meinem Gegenüber zuzuhören und analysiere als Coach, in welche Richtung wir weitergehen und weiterbohren sollten. Die Fragetechnik ist aber nicht nur dafür, da um Dinge herauszufinden, sondern um zum Denken anzuregen, Möglichkeiten aufzudecken, Perspektiven, Optionen, um anzufangen, Undenkbare einfach mal zu denken und durchzuspielen, zuerst in der Theorie und dann in der Praxis.

Die wichtigste Aussage zum Thema Methode ist allerdings die: Zuerst muss ich verstehen, was das eigentliche Thema meines Klienten ist und das liegt oft nicht einfach auf der Hand. Damit kann ich dann intuitiv und genau auf die Situation und den Menschen zugeschnitten die richtige Methode anwenden. Meine Lebens- und Berufserfahrung, meine Intuition und meine Know-how bilden dafür das Fundament.

Was bedeutet für dich Klarheit, Fairness und Freude?

Ich denke, heutzutage streben die Menschen nach Klarheit. Die heutige digitale, schnellelebige, globale und damit komplexe Welt verhindert oft den Blick für das Wesentliche und damit eindeutig Erkennbare. Aus eigener Erfahrung kenne ich den Zustand der Überflutung. Ich habe oft einfach nur funktioniert und meine eigene Klarheit verloren. Wofür stehe ich eigentlich jeden Morgen auf? Weshalb mache ich die Dinge so und nicht anders? Was ist mein Antrieb? Was ist mein WARUM?

Diese Klarheit habe ich wieder gefunden, weil ich meine Kompetenzen und meine Werte kenne, die mich und mein Leben prägen. Ich weiß, was ich kann, ich weiß, was ich will und ich weiß, warum. Es geht darum, bewusst Entscheidungen zu treffen, bewusst Situationen zu erleben und bewusst selbst agieren zu können, ohne fremd bestimmt zu sein. Für mich bedeutet Klarheit, das eigene Handeln bewusst und aufmerksam an Personen, Situationen, Themen und Zeit orientiert auszurichten.

Fairness beinhaltet für mich sowohl Gerechtigkeit als auch Wertschätzung. Ich bin von Natur aus ein sehr sachorientierter Mensch. Das bedeutet nicht, dass ich nicht auch emotional sein kann. Aber grundlegend ist es mir wichtig, die unterschiedlichen Standpunkte zu hinterfragen, um mir mein eigenes Bild zu verschaffen. Insofern ist Fairness für mich ein wertschätzender Umgang, der sich an Anstand und guter Sitte orientiert.

Nüchtern betrachtet ist Freude nur eine primäre Emotion, die durch unterschiedliche Trigger ausgelöst werden kann. Ich habe gelernt, Freude an den kleinen Dingen des Lebens zu haben und stelle mir jeden Abend die Frage: Wofür bist du heute dankbar? Alleine das zaubert ein Lächeln auf mein Gesicht. Und es sind die kleinen Dinge: ein gutes Telefonat mit einem Freund, ganz bewusst den Wald und die Natur zu genießen und zu erleben, wenn ich mit meinem Hund unterwegs bin, wenn ich einem anderen Menschen geholfen habe und er durch mich eine Situation gemeistert hat, die für ihn eine große Herausforderung war. Grundsätzlich ist eine allgemeingültige Definition schwierig, denn jeder muss für sich herausfinden, welche Dinge machen mich glücklich, schenken mir Kraft oder aus welchen Erlebnissen kann ich positive Energie ziehen. Dies macht für mich die höchste Form der Freude aus.

Deine Hobbies?

Eines meiner größten Hobbies ist das Tauchen, was auch daran liegt, dass Wasser mein Element ist. Ich liebe es, in eine fremde Welt abtauchen zu können. Es herrscht dort völlige Ruhe und ich bin nur bei mir selbst und genieße die Natur, die Korallen, die Fische, das Meer, die Strömung, wie die Sonnenstrahlen in das Wasser eintauchen, schwerelos im Wasser zu schweben und einfach nur zu beobachten. Und wenn die Luft knapp wird, darf man wieder auftauchen ...

Darüber hinaus habe ich einen Hund, mit dem ich natürlich oft in der Natur bin und damit auch oft den Wald genieße und es einfach schätze, in der freien Natur zu sein, und ich fahre gerne Rad, gehe wandern und lese sehr gerne Thriller.

Dein Lebensmotto?

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen!“
Das Leben hält Überraschungen, Situationen und Herausforderungen für uns bereit – manche sind gut, manche sind schlecht, manche sieht man kommen und manche überrollen einen. Wichtig ist, mit ihnen umgehen zu können und mehr und mehr zu lernen, die Energie zu nutzen und auf der Welle zu surfen. Klarheit und das eigene Bewusstsein sind Key dafür! Am Ende erkennt jeder, dass es keine schlechten Wellen gibt, sondern Erfahrungen, die wie ein Puzzle ein immer größeres Bild ergeben.

Dein beruflicher Wunsch?

Mein beruflicher Wunsch ist es, so vielen Menschen wie möglich ein guter Begleiter zu sein, und dass es viele Menschen gibt, die sagen, es ist gut, dich kennen gelernt zu haben – es ist gut, dass du da bist. Ich möchte in meinen Klienten das Beste finden und einen Beitrag dazu leisten, in der heutigen neuen Welt bewusster zu leben. Ich wünsche mir, dass das Leben meiner Klienten leichter wurde, weil ich sie begleiten durfte.