

Titelseite
3. Seite
München lokal
Bayerns Gemeinden
Heimatbote
Sport
Andrea's Boulevard
Familie & Freizeit
Kunst & Kult
Kolumnen
Anzeigen
Datenschutz
Impressum



Ich backe anders
Der Rezepteblog von
Kultbäcker Martin
Schönleben
[>> mehr](#)



Thorsten Köhl, systemischer Coach und Experte
für **KLARHEIT** und **SELBSTBESTIMMUNG**

Rede mutig

Wie viele hatten schon mal Stress im Job und waren mit dem, was sie tun, unglücklich oder es machte einfach keinen Spaß mehr? Stress im Job ist heute zur Tagesordnung geworden. Letztlich kann jeder von sich behaupten, schon mal Stress im Job gehabt zu haben bzw. dass es einen Teil des Jobs gibt, der einfach keinen Spaß macht.

Beides gehört dazu und ist absolut normal. Jeder kennt auch stressige Situationen im Privatleben, weil wir unter Zeitdruck sind, manchmal selbst gemacht, manchmal aber auch fremdbestimmt. Allerdings gibt es Entwicklungen und Veränderungen in der Zeit, in der wir leben, die Druck, Stress und Frust zum Dauerzustand werden lassen. Und deswegen bin ich mir sicher, dass jeder diesen Zustand kennt oder aber jemanden kennt, der sich im Dauerstress und unkontrolliertem Frustdasein befindet. Schädlich, vielleicht sogar gefährlich wird es dann, wenn es zu einer Dauerschleife geworden ist und der Betroffene keinen Ausweg mehr findet und die Abwärtsspirale ihn immer weiter und weiter nach unten zieht!

Wie viele wünschen sich **KLARHEIT** und ein **BEWUSSTSEIN**, ohne fremd gesteuert zu sein, und dabei Energie, Freude, Anerkennung und Freiheit? Ich bin Thorsten Köhl, systemischer Coach und Experte für **KLARHEIT** und **SELBSTBESTIMMUNG**!

In den folgenden Zeilen taucht ihr mit mir ein in meine Welt und ich zeige euch den Schlüssel zu Klarheit, Bewusstsein, Fokus und Selbstbestimmung. Ich zeige euch, wie ich mein Leben vollkommen zum Positiven gewendet habe. Ich zeige euch, wie ihr mit **KLARHEIT** und **BEWUSSTSEIN** eure eigenen Entscheidungen trifft und damit **SELBSTBESTIMMUNG** und **FREIHEIT** im Beruf und auch privat erreicht.

Meine Reise

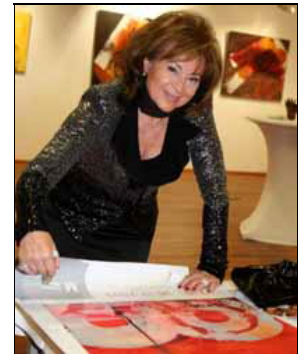
20 Jahre habe ich in unterschiedlichen Branchen in internationalen Konzernen im Personalbereich gearbeitet. 13 Jahre war ich Führungskraft mit dem Ziel „bewusste Führung“. Mit meinem Führungsstil habe ich meinen Mitarbeitern immer die Möglichkeit gegeben, den Weg gemeinsam zu gehen, egal wie steinig. All die Jahre habe ich im Personalbereich Führungskräfte und Mitarbeiter beraten und weiterentwickelt. Ich habe Verhandlungen geführt, Umorganisationen vorangetrieben und Veränderungsprozesse gesteuert. Zwei Jahre lang habe ich mich intensiv mit mir selbst beschäftigt und eine Coaching-Ausbildung abgeschlossen. Ich habe Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter an meinen Erfahrungen, meiner Persönlichkeit und mein Knowhow als Leiter Personal und systemischer Coach teilhaben lassen.

Heute bin ich systemischer Coach für **KLARHEIT** und **SELBSTBESTIMMUNG**. **WARUM** bin ich heute als Coach selbständig? Mein Ziel war es immer, **MIT** Menschen und **FÜR** Menschen zu arbeiten!

In all den Berufsjahren, in denen es stetig bergauf ging, habe ich mich selbst verloren. Der Druck, der gefühlt auf mir lastete, die Unzufriedenheit, die wuchs, der Anspruch an meinen Mehrwert als Personalverantwortlicher, ja an mich selbst ... die alltägliche Belastung im Job und die Anforderungen der Vorgesetzten, immer höher, schneller, weiter haben mich zerstört und krank gemacht. Am Ende habe ich meinen Job, ja meine Existenzgrundlage verloren und ich war wirklich gezwungen, die Notbremse für mich selbst zu ziehen und mich mit mir selbst zu beschäftigen.

Dafür habe ich mir einen Coach gesucht, der mich begleitet hat auf meinem Weg zu **KLARHEIT**, **BEWUSSTSEIN**, **FOKUS**. Ja, ich habe wieder entdeckt, was meine Kompetenzen und Stärken sind, und wieder meine Energie, Freude und Freiheit gefunden. Ich habe in diesen

10 Gesprächen und Sitzungen wieder gelernt, meiner inneren Stimme, meinem Bauch zu vertrauen. Ich habe dadurch wieder zu meinen eigenen Kompetenzen und Stärken gefunden.



Kunstmalerin Heidi Winkler
Wohlmutterweg 2
87463 Dietmannsried
Tel. 0 83 74-80 81
[>> mehr](#)



Gespräche, spezielle Fragetechniken, Feedback, Reflexion, Transaktionsanalyse oder unterschiedlichste Aufgaben haben mich wieder fokussiert und wieder zu dem Menschen gemacht, der ich war und heute auch wieder bin.

Heute lebe ich nach dem Motto: Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen!

Wichtig ist es, mit den Wellen des Lebens 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 der Schlüssel dafür! Am Ende erkennt jeder, dass es keine schlechten Wellen gibt, sondern Erfahrungen, die wie ein Puzzle, zusammengesetzt aus einzelnen Stücken, ein komplettes Bild ergeben.

Ich nutze oft vergleichbare Situationen von meinem größten Hobby, dem Tauchen, um Leichtigkeit in schwierige Situationen zu bringen. Beim Tauchen stellt sich mir die Frage immer mal wieder: Warum willst du das eigentlich? Du springst in eine lebensfeindliche Umgebung, weißt nicht genau, was dich erwartet und überlegst, warum nur? Es sind diese Situationen - im offenen Meer von einem Boot zu springen, weit und breit kein Land in Sicht, nur das Meer und das Boot, die mich Überwindung kosten.

Meine Antwort: Weil es Spaß macht, weil ich so in eine andere Welt abtauchen kann, weil ich so eine Perspektive bekomme, die ich sonst nie bekommen würde, weil ich mich in dieser Zeit total abkoppeln kann, weil ich mich dabei völlig auf mich konzentriere und ich meine ICH-Zeit habe!

Willst du so weitermachen wie bisher? Oder willst du KLARHEIT und SELBSTBESTIMMUNG? Als systemischer Coach, mit meinen 20 Jahren Berufserfahrung in unterschiedlichen Unternehmen, 13 Jahren Führungskraft und Personalverantwortlicher, berate ich Menschen, in ihre Klarheit zu kommen und sich selbst neu auszurichten.

Schau vorbei auf meiner Homepage (www.thorstenkoehl.de) oder auf Instagram (@tk_coaching) oder erzähle Freunden, die Unterstützung brauchen, von mir.

Thorsten Köhl auf dem Weg zu sich selbst

Personalarbeit oder das was andere darunter verstehen, war mir nicht mehr genug!

Nach meinem Studium der BWL mit Electronic Commerce, welches ich mit meiner Diplomarbeit zum Thema Optimierung des Recruitingprozesses durch Digitalisierung abschloss, wollte ich mit Menschen und für Menschen arbeiten. In insgesamt 20 Jahren in unterschiedlichen Branchen wie internationaler Handel, Stahl- und Sonderwerkzeugmaschinenbau, Automobilzulieferer und Finanzdienstleistung trieb ich kontinuierlich meine Karriere voran. Mit Mitte 30 war ich Personalleiter. Manche Tage haben so Bock gemacht, dass ich unbedingt weiter kommen, Veränderungen vorantreiben und für die Mitarbeiter gewinnbringende Personalarbeit leisten wollte. Und dann gab es Tage, an denen ich bis Mitternacht im Büro war oder bis spät in die Nacht zuhause auf der Couch am Laptop saß und mich fragte, ob es das wert ist. Seit Januar 2020 bin ich selbständiger systemischer Coach und in meiner Energie wieder angekommen.

Zur Personalarbeit bin ich gekommen wie die Jungfrau zum Kind

Ich habe zunächst eine Ausbildung in einem internationalen Handelsunternehmen begonnen und nach einem Jahr gemerkt, wie gelangweilt ich bin. Das war dem Unternehmen auch aufgefallen und mir wurde das Duale Studium BWL mit E-Commerce angeboten. Ich habe die Chance genutzt, bin für mehrere Monate ins Ausland gegangen und habe mein Studium mit dem Diplom im Bereich Personal abgeschlossen. Während der Ausbildung und dem Dualen Studium habe ich die meiste Zeit im Bereich Personal verbracht und mir ist aufgefallen, dass mit Menschen und für Menschen zu arbeiten so richtig Spaß machen kann. Du hast die Möglichkeit, gemeinsam etwas zu bewegen, Themen und Veränderungen voranzutreiben und die Menschen dabei mitzunehmen. Du hast die Möglichkeit, für Menschen da zu sein und sich um ihre Nöte und Sorgen zu kümmern. Du hast die Möglichkeit, wirklich etwas zu gestalten. Das war damals meine Idee und mein Antrieb von Personalarbeit – und ich wollte gestalten – mit Menschen und für Menschen!

Nach fünf Jahren Projektarbeit HR war es Zeit, in die operative Personalarbeit zu wechseln. Damit war auch ein Wechsel zu einem anderen Unternehmen verbunden. Ich begann meine operative Personallaufbahn bei Deutschlands größtem Stahlhersteller und durfte erste Verantwortung für einen eigenen Betreuungsbereich übernehmen. Bereits nach kurzer Zeit hatte ich die Möglichkeit, den Personalleiter in seiner Abwesenheit zu vertreten – eine Ehre und Verantwortung, der ich damals noch gar nicht gewachsen war – so dachte ich. Doch das war meine Chance zu erkennen, dass ich zu viel mehr fähig bin, als ich mir selbst zu dem Zeitpunkt zugestanden habe, und es war die Erkenntnis, dass sich Einsatz und Leistung lohnt.

Wechsel und gesunde Führung

Nach einiger Zeit habe ich mich wegen Aufspaltung und Verkauf der Unternehmenseinheit umorientiert, um meinen beruflichen Zielen näher zu kommen. So bin ich zu einem der größten deutschen Automobilzulieferer gewechselt. Dort hatte ich einen eigenen Betreuungsbereich, der doppelt so groß war wie die gesamte Unternehmenseinheit, in der ich zuvor tätig war, und ich hatte das erste Mal Personalverantwortung. Diesmal habe ich mich also selbst ins kalte Wasser geschmissen und eine Herausforderung angenommen, die mich definitiv fordern sollte. Ich habe gelernt zu führen, meine eigene Betreuungsstrategie entwickelt und begonnen, für mich zu definieren, wie Personalarbeit meiner Meinung nach aussehen muss, um wirklich einen Mehrwert für die Menschen zu bieten. Ich habe unzählige Projekte vorangetrieben, Umorganisationen umgesetzt, Gehaltsabkommen verhandelt und

implementiert, mich mit dem Thema „Gesunder Führung“ detailliert auseinandergesetzt und war nicht zuletzt für die gesamte Unternehmenseinheit zuständig. Ich habe mehr und mehr Verantwortung bekommen.

Coaching Ausbildung

Aber da war noch was: Was machte eigentlich meine Personalarbeit aus? Was war das Besondere an der Art und Weise, wie ich einen Mehrwert für die Menschen schaffte? Da erinnerte ich mich an eine frühere Kollegin in meinen beruflichen Anfängen, die eine Coaching Ausbildung absolvierte. Mir wurde klar, dass diese Qualifikation und Persönlichkeitsentwicklung für mich genau das Richtige war.

Ich werde dadurch die Fähigkeit erlangen, wirklich FÜR die Menschen zu arbeiten, sie wirklich intensiv zu begleiten. Diese Ausbildung wird mir ermöglichen, auf einer anderen Ebene mit den Führungskräften zu kommunizieren und zu agieren. Dadurch ist es mir gelungen, die Zusammenarbeit so zu gestalten, dass die Führungskräfte und Mitarbeiter mit ihrem eigenen Know-how weiter kommen. Ich konnte der Berater sein, der ihnen einerseits aufzeigt, worin das wirkliche Problem liegt und wie wir und vor allem sie selbst damit umgehen können. Ich konnte der Berater sein, der sie in ihren eigenen Themenfeldern voranbringt. Und sie haben gespürt, dass dies ein wirklicher Mehrwert ist. Diese Ausbildung habe ich nach zwei Jahren abgeschlossen und mein Konzept meiner Personalarbeit „leadership“ und „Kompetenzorientierung“ erweitert und verfeinert.

Damit war aus meiner Sicht der Zeitpunkt für den nächsten Schritt gekommen. Das Unternehmen hatte mir eine größere Verantwortung und weitere Karrieremöglichkeiten angeboten, aber mir war klar, dass, wenn ich jetzt nicht gehe, werde ich wahrscheinlich gar nicht mehr gehen, und es gab noch Vieles, das ich lernen wollte.

Einsatz und Leistung zahlen sich aus

Zum damaligen Zeitpunkt war ich in meiner vollen Energie und hatte Spaß an dem, was ich tue und wie ich es tue. Mit Leichtigkeit habe ich bis spät in die Nacht gearbeitet oder abends zuhause Themen bearbeitet, Konzepte verfeinert und Prozesse definiert. Mit dieser geballten Energie, dem Know-how und der Erfahrung bin ich zur größten europäischen Bank gewechselt – in eine Branche, die mir völlig fremd war, mir aber noch einmal die Möglichkeit bot, zu gestalten und Neues zu schaffen und mich weiterzuentwickeln.

Ich bin in einem Unternehmen gelandet, bei dem die meisten Projekte nicht selbst bestimmt wurden, sondern die Agilität, der Kostendruck, Restrukturierungsmaßnahmen, Neuausrichtungen, Umsatzsteigerungen, Druck und Deadlines auf die Spitze getrieben wurden. Das eine Projekt war noch nicht zu Ende, war man schon im Nächsten und Übernächsten. Die Mitarbeiter haben irgendwann nur noch gekeucht und geflucht – so auch ich. Der Spaß an dem, was ich mir selbst bisher aufgebaut hatte, war verpufft. Das Energielevel wurde mehr und mehr gegen Null gefahren. Nur mein eigener Antrieb (Einsatz und Leistung zahlen sich aus) haben mich weiterhin aufrechterhalten, um meinem Ziel „Personalchef“ näher zu kommen.

Also habe ich Leistung gezeigt und mir Abende und Nächte um die Ohren geschlagen. Das hatte sich im Grunde gelohnt, ich durfte nebenbei als weiteres Projekt meine eigene HR-Abteilung aufbauen. Endlich geschafft! Und dann auch noch die Möglichkeit, die eigene Abteilung fast so zu gestalten, wie ich es mir ausgemalt hatte. Die Personalarbeit deckungsgleich mit meinem Vorgesetzten so zu definieren und implementieren, wie ich es im Kopf hatte, mein eigenes Konzept umzusetzen. Und es hat Spaß gemacht, ich hatte ein unbeschreiblich tolles Team und wir haben gemeinsam vieles bewegt.

Endlich angekommen! Ziel erreicht!

Jetzt kannst du richtig glücklich sein! War ich das?

Einige Zeit habe ich tatsächlich geglaubt, dass ich das bin – glücklich und zufrieden! Wäre da nicht so eine kontinuierliche Jobmüdigkeit aufgekommen, die sich schon vor einiger Zeit immer wieder gezeigt hatte. Freunde, Familie, Partner, alle hatten sie mir Signale gesendet: Pass auf Dich auf! Fahr mal einen Gang runter! Du machst Dich so kaputt!

Heute weiß ich, dass man so etwas auch nur ein paar Jahre aushalten kann. Aus der Jobmüdigkeit ist ein Burn-out geworden. Das muss nicht immer so sein, aber die Statistiken zeigen, dass es deutlich mehr Menschen mit Burn-out gibt, jedes Jahr! Und wer sich im Freundes-, Familien- und/oder Bekanntenkreis umhört, kennt bestimmt jemanden, der wirklich müde mit seinem Job ist und ausgepowert.

Also stand ich irgendwann vor der Frage: Gehalt oder Lebenszeit – Gesundheit oder ackern, bis man umfällt? Ich bin nicht wieder zurückgegangen – meine Stelle wurde auch während meiner Krankheits- und Erholungsphase neu besetzt - die Maschine muss schließlich weiterlaufen, und ich wollte auch nicht wieder zurück in diese Maschinerie!

Ich musste ziemlich hart erkennen, dass ich nicht mehr für mich selbst gearbeitet habe, dass ich im Grunde ausgenutzt und mein Know-how und meine Erfahrungen ausgesaugt wurden. Solange ich funktionierte, war alles Bestens, ansonsten macht es eben ein anderer. Dabei wollte ich doch mit Menschen und für Menschen arbeiten, Begleiter, Befähiger, Entwickler, Coach, guter Vorgesetzter, ja einfach angesehen sein.

Heute weiß ich, dass man sich im Job nicht wie eine Maschine fühlen muss

Heute weiß ich, dass der Mensch mit seinen Kompetenzen und seinen Erfahrungen zählt. Heute weiß ich, was Freude am Job und damit auch Lebensfreude ist. Heute helfe ich Menschen als Coach, durch vergleichbare Zeiten durchzusteuern. Ich möchte, dass Menschen in ihrer eigenen Klarheit sind und sich nicht fremd steuern lassen, durch den Chef oder sonst wen. Ich coache heute Führungskräfte, helfe Menschen ihre wirklichen Kompetenzen freizulegen und ein Unternehmen oder eine Aufgabe zu finden, die besser zu ihnen passt und sie glücklicher macht. Ich begleite Menschen in persönlichen Krisen und helfe ihnen, sich zu fokussieren, klar zu sehen und voran zu kommen. Und dabei bin ich glücklich!