

► **Tania Hüngsberg leitet die Management- und Marketingabteilung der Hüngsberg AG in der Nähe von München. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 25 Jahren Datenkommunikations-Software für die Automobilindustrie. In der Firma arbeiten insgesamt 18 Mitarbeiter.**

Frau Hüngsberg, in Ihrer Schreibtischschublade liegen bunte Jonglage-Bälle. Ungewöhnlich für eine Führungskraft, oder?

Tania Hüngsberg: Ich nehme mir regelmäßig zwei bis fünf Minuten, in denen ich die Bälle heraushole, mich in den Raum stelle und jongliere. Ich habe mir extra drei schöne Bälle, so ganz puschelige aus Gummi, gekauft. Die sind zwar nicht so billig, aber mit ihnen macht Jonglieren richtig Spaß.

Ist Jonglieren lernen schwierig?

Hüngsberg: Claudia Kimich hat mir das Jonglieren im Coaching beigebracht. Sie geht es locker an, sie fängt mit Tüchern an und zeigt die Vorgehensweise. Das versteht jeder, man hat schnell ein Erfolgserlebnis, da die Tücher recht langsam fliegen.

Wie sind Sie auf das Angebot von Claudia Kimich gestoßen?

Hüngsberg: Über die Stadt München, die offene Seminare für berufliche Wiedereinsteigerinnen angeboten hat. Claudia Kimich mit ihrer lockeren Herangehensweise

und ihren Vorkenntnissen im IT- Bereich hat mir gut gefallen. Ich dachte: Die könnten wir doch mal gut zu uns ins Haus holen!

Was bringt Ihnen das Jonglieren?

Hüngsberg: Es ist eine Auflockerung, eine Art Entspannung. Wenn man beide Hände gleichzeitig gebraucht, werden beide Gehirnhälften besser miteinander verbunden. Außerdem, so hat es Claudia Kimich erklärt, werden Blockaden beseitigt. Ich habe es bei mir selbst festgestellt: Wenn ich die Bälle zur Hand nehme, zwei oder drei Minuten jongliere, fällt das Nachdenken hinterher leichter. Ich nutze diesen Effekt vor schwierigen Gesprächen, um den Kopf frei zu bekommen, aber auch nach solchen Gesprächen, um wieder loszulassen, um nicht den ganzen Tag mit einem Problemgespräch beschäftigt zu sein.

Haben Sie noch weitere Erfahrungen mit dem Thema Bewegung im Coaching gemacht?

Hüngsberg: Wenn ich vor einer Blockade stand, ist mein Coach mit mir zum Beispiel auch Spazieren gegangen. Der Effekt dieser körperlichen Bewegung war der, dass wenn wir zurückgegangen sind, die Probleme zwar noch nicht in der Umsetzung gelöst waren, ich aber zumindest den Lösungsansatz gefunden hatte.

Wie verändert sich das Coaching durch den Spaziergang?

Hüngsberg: Alleine durch die Bewegung kommt eine

Steckbrief



Name:	Tania Hüngsberg
Position:	Head of Management and Marketing
Alter:	41 Jahre
Kontakt:	tah@huengsberg.com
Coach:	Claudia Kimich
Kontakt:	claudia@kimich.de

Veränderung ins Spiel. Man ist an der frischen Luft, hat im wahrsten Sinne mehr Raum zum Denken. Es kommt Bewegung ins Gehirn. Man kann besser loslassen.

Wie hat Ihr Coach beim Gehen mit Ihnen gearbeitet?

Hüingsberg: In den ersten Minuten haben wir meist gar nicht geredet. Dann wurden die ungelösten Probleme angesprochen. Claudia Kimich setzt dabei eine spezielle Fragetechnik ein: Sie stellt offene Fragen und bewegt mich dadurch, Dinge anders wahrzunehmen und mein eigenes Verhalten zu hinterfragen. Sie macht keine Vorwürfe, ich habe mich bei ihr noch nie so gefühlt, als sei ich an irgendwas selbst schuld. Sie hat mich stattdessen zum Nachdenken angeregt und ich bin selbst manchmal zum Schluss gekommen, dass ich hätte besser anders reagieren können.

Wie nachhaltig war das Coaching?

Hüingsberg: Wenn wir im Coaching zum Beispiel über eine Verhaltensweise geredet haben, die ich grundsätzlich verändern wollte, dann haben wir zusammen ein Regelblatt erstellt. Das habe ich unterschrieben und mich damit verpflichtet, diese Regeln auch einzuhalten. Durch dieses Blatt – ich sehe es hier meinem Schreibtisch gegenüber – werde ich immer wieder dazu angehalten, das gewünschte Verhalten umzusetzen.

Papier ist ja bekanntlich geduldig...

Hüingsberg: Das hängt natürlich von jedem Einzelnen ab. Aber das Regelwerk immer wieder vor Augen zu haben

mit der eigenen fett gedruckten Unterschrift, das hat einen anderen Effekt, als wenn man nur das gesprochene Wort erinnert.

Und wie sieht es mit der Bewegung aus, integrieren sie die in Ihren Berufsalltag?

Hüingsberg: Mit dem Spaziergehen ist es so eine Sache. Es ist schwierig, vom Arbeitsplatz wegzugehen, selbst wenn man sich sagt: Ich muss jetzt spazieren gehen, um den Kopf freizubekommen. Aber das Jonglieren zur Entspannung habe ich – wie bereits erwähnt - in meinen beruflichen und privaten Alltag eingebaut. ■

Jonglieren und Coaching

Jonglieren eignet sich hervorragend dafür, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu stärken. Das meinen Coaches, die die kleinen, bunten Bälle in ihren Beratungsprozess einbinden. Ihre Überzeugung: Jonglieren fördert Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer der Coachees und steigert ihr Selbstbewusstsein. Fortgeschrittene Jongleure sollen sich zudem in einen quasi-meditativen Zustand versetzen und dadurch Stress abbauen können.