



[engagement.juneapp.com/view/651d674d0c1e00f7322ebcb1/e0a26b5d193042dca0f6319cce425dbe/62547a4bd9843d3b03c52d3a/651d6802a466bce165e2c738](https://engagement.juneapp.com/view/651d674d0c1e00f7322ebcb1/e0a26b5d193042dca0f6319cce425dbe/62547a4bd9843d3b03c52d3a/651d6802a466bce165e2c738)

Working<sup>emotion</sup>  
Women

NEUE SERIE!

**Coaching Corner**

# COACHING CORNER

Hier kannst du dir ab jetzt jeden Monat neue Ideen für deinen Job abholen. Denn Coach:innen aus der EMOTION-Coaching-Datenbank geben gut umsetzbare Ideen aus ihrem Coaching-Alltag weiter. Im Oktober: Marie Meyer-Marktl. Die Wirtschaftswissenschaftlerin arbeitete sehr erfolgreich im Controlling, war als CFO auf der Karriereüberholspur. Aber sie spürte, dass erfolgreich im Beruf nicht gleich zu setzen ist mit erfüllt sein im Beruf. Heute arbeitet sie als Business-Coachin mit genau diesem Schwerpunkt: ein erfülltes und erfolgreiches Arbeitsleben zu bekommen. Neben der beruflichen Orientierung ist ein weiterer Bereich: Gründer\*innen-Coaching. Hier erzählt sie, wie sie ihre Coachees auf dem Weg in eine mögliche Selbstständigkeit unterstützt.



IM INTERVIEW:  
MARIE MEYER-MARKTL

Foto: Andrea Zehetner

### Keine Angst vor Ängsten

Viele meiner Coachees wissen zum Start des Coachings noch nicht, ob sie gründen wollen. Was ihnen aber sehr präsent ist, sind Ängste darüber, was schief gehen könnte, was für Kompetenzen ihnen fehlen, was ihnen schwer fallen wird. Für mich sind diese Ängste Hinweistafeln. Wir finden dann zusammen heraus, ob sie wirklich Stoppschilder sind oder eher Gebotsschilder, nach denen wir handeln können. Für mich stehen Ängste für eine innere Risikomanagerin, die uns unterstützt, nicht uns bremst.

### Den Gegencheck aushalten

Die Selbstständigkeit ist nicht für jeden geeignet. Im Coaching finden wir gemeinsam heraus, wo sich die Person am besten entfalten und entwickeln kann. Bei mir etwa war es so, dass ich ständig versucht habe, im Angestelltenverhältnis anzudocken und es einfach nicht gelungen ist. Dieses ständige Suchen hat mich wirklich frustriert. Und als Coachin hörte dieses Suchen auf. Es gibt einen Wohlfühl-Faktor bei der Arbeit, der ist wichtig.

### Die Vision ausarbeiten

Es gibt zwei Kernthemen: Sinn und Vision. Warum mache ich das und welchen Mehrwert will ich bieten. Diese beiden Felder bringen wir im Coaching nahe zueinander. Was ist der Beitrag, den ich für mich leisten kann und möchte, der mich weder unter- noch überfordert? Und, genauso wichtig: Wo sehe ich mich mit meiner Gründung in 3 bis 5 Jahren? Wir brauchen einen Leuchtturm, in dem sich unsere Vorstellungen finden, das fehlt vielen.

### Flexibel bleiben

Wir müssen unsere Vision immer wieder mit den Realitäten abgleichen, dürften nicht zu starr werden. Nicht jede Idee wächst gleich, auf etwas zu beharren heißt oft zu scheitern.

### Sich Vertraute suchen

Als ich gründete, war meine Tochter 1 1/2 Jahre alt und ich umgeben von Menschen, die 70 Stunden arbeiteten. Das war kein kraftspendendes Umfeld. Selbstständig arbeiten bedeutet nicht mehr "selbst und ständig", es geht ums schlaue Arbeiten, darum, sich ideale Arbeitswochen zu entwerfen. Und sich Netzwerke, Mentor\*innen und eben auch Coaches zu suchen, die einen unterstützen.

### In sich vertrauen

Als ich mich als Coachin selbstständig machte, sagte mein Schwiegervater, dass es Coaches ja wie Sand am Meer gäbe, auf mich würde da ja niemand warten. Etwas unfreundlich ausgedrückt. Aber natürlich stimmt der Satz, denn nur die wenigsten Gründungen haben ein so innovatives Produkt, dass sie keinem Mitbewerb haben.

Wichtig ist, diesen eben als Wettbewerb zu sehen, als Nachbarschaft, nicht als Konkurrenz. Und das geht am besten, in dem die eigene Positionierung so klar ist, dass man auf die anderen schaut und sagt: Da bist du, hier bin ich.