

Coaching

Sibylle Kaminski: Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung

Sibylle Kaminski ist Autorin von: [„Der kleine Job-Coach“](#) – Mehr Gelassenheit, weniger Konflikte, bessere Durchsetzung. Dort beschreibt sie humorvoll, lebensnah und pragmatisch, wie man in Beruf und Alltag auch in anstrengenden Zeiten die Nerven behält und vieles mehr. Im folgenden Interview stellen wir Euch die selbstständige Unternehmensberaterin für Freie Berufe, systemischer Life- und Business-Coach, Trainerin für Klarheit, Gelassenheit, Durchsetzung und Empowerment, Sibylle Kaminski (Jg.1964), vor.

Was ist für Dich Achtsamkeit?

Eine Lebenshaltung! Etliche denken, wenn sie sich einmal am Tag auf ein Kissen setzen und meditieren, grünen Tee oder Mate trinken und möglichst oft ausatmen, dann wären sie achtsam. Das stimmt auch, es sind gute Verhaltensweisen. Doch zur Achtsamkeit gehören ein bestimmtes Mindset und der Wille, seine geistigen Denkweisen wirklich verändern zu wollen.

Wie komme ich besser mit meiner Zeit klar?

Oh, das ist eine große Frage. Indem ich lerne, Stress von tatsächlichen Zeitproblemen zu unterscheiden, würde ich sagen. Also, wie kann ich meine Aufgaben besser strukturieren, sodass ich sie auch tatsächlich erledige? Wie kann ich Umsetzungsdisziplin lernen? Ein schlimmes Wort, ich weiß ... Und was bereitet mir wirklich Stress, weshalb ich konfus werde und deshalb nicht mit meiner Zeit klarkomme?

Wie bleibe ich gelassener?

Indem ich lerne zu unterscheiden, welche Dinge ich tatsächlich ändern kann, welche nicht und welche ich annehmen muss.

Wie gehe ich mit Wut und Ärger im Job um?

Zwischen Wut und Ärger liegen Welten. Bei Wut hilft am besten, die Situation zu verlassen, eine Runde um den Block zu gehen, auf etwas draufzuhauen, heulen, schreien. Bei Ärger hilft das auch, aber da dieser nicht so stark emotional aufgeladen ist wie Wut, reicht manchmal auch schon die Distanzierung und mit jemanden darüber zu sprechen. In beiden Fällen ist die Frage, ob ich anschließend noch etwas klären muss oder ob es reicht, dass ich mich wieder abgekühlt habe, also die Dinge mit mir selbst klären konnte.

Wie geht eigentlich fair streiten?

Wir haben Regeln der Kommunikation, zum Beispiel keine Vorwürfe machen, niemanden mit unseren Anliegen überfallen, Fakten von Interpretationen und Gefühlen trennen usw. Wenn wir uns an diese Regeln halten, gelingt auch ein Streit. In meinem Buch habe ich eine Übersicht abgedruckt, anhand derer man schnell erkennen kann, ob sich mein*e Streitpartner*in fair verhält oder nicht.



© Susanne Fern

Wie spreche ich mit „Chefs“, also Auftraggeber*innen?

Wie mit allen anderen Menschen auch, möglichst auf Augenhöhe, fair, verbindlich, und indem ich mich auf wichtige Gespräche vorbereite.

Wie gehe ich mit schwierigen Kolleg*innen um?

Das ist ein großes Feld, weil es ja so viele unterschiedlich schwierige Menschen gibt. Ein guter Weg ist immer zu schauen, warum jemand für mich schwierig ist: Wegen einer Verhaltensweise, seiner/ihrer Persönlichkeit? Oder weil ich ihn/sie „einfach nicht riechen“ kann? Im Beruflichen sind es oft Verhaltensweisen, die mich an anderen stören, dazu gehört auch, wie sich jemand ausdrückt. Letztlich löst der oder die Kolleg*in in mir ein unangenehmes Gefühl aus, und der einfachste Weg ist, dem Gegenüber die „Schuld“ dafür in die Schuhe zu schieben. Wenn ich aber die Verantwortung für meine Gefühle und Gedanken übernehme, kann ich schwierige Menschen besser auf Distanz halten oder sie in Schranken weisen. Ich bleibe bei mir, in meiner Klarheit und versuche, lösungsorientiert mit diesem Menschen zu verhandeln.

Warum ist es wichtig, sich durchzusetzen?

Das Kapitel über Durchsetzung habe ich Frauen gewidmet, weil sie oft größere Schwierigkeiten haben, sich im Beruf zu behaupten als Männer. Das rührt meiner Meinung nach daher, dass wir als Frauen weniger darin gefördert wurden, uns präsent oder raumgreifend verhalten zu dürfen. Als Mädchen lerne ich vielmehr, mich zurückzunehmen und gefallen zu müssen. Damit kann ich jedoch im beruflichen Kontext nicht gewinnen, weil die Berufswelt in den meisten Branchen noch männlich konnotiert ist, also die Verhaltensregeln von Männern vorgegeben werden. Wenn ich erfolgreich sein will, muss ich die Sprache und das Regelwerk von Männern verstehen und anwenden lernen. Leider kommt es auch weiterhin zu Übergriffen gegen Frauen im Job. Hier ist es wichtig zu wissen, dass jede Firma die Pflicht hat, Frauen vor Belästigung zu schützen und dass es Diskriminierungsstellen gibt, an die Frau sich wenden kann. Ich bilde u. a. Vertrauensleute zu diesem Thema aus.

Stellst Du aus den Schilderungen des Alltags Deiner Klienten einen Unterschied zwischen der Berufswelt von Männern und Frauen fest?

Das hängt ganz davon ab, in welcher Branche jemand arbeitet und welche Position sie oder er innehat. Es gibt Nischenberufe wie Logopädinnen, die bewegen sich fast ausschließlich unter Frauen und haben damit ihre eigenen Themen. Ebenso gibt es die Software-IT-Branche, die eher von Männern besetzt wird. Die jeweilige Unternehmenskultur prägt die Arbeitswelt von Männern wie von Frauen. Je länger ich jedoch über diese Frage nachdenke, desto mehr komme ich zu dem Schluss, dass sich berufliche Themen von Männern und Frauen unterschiedlich um diese Fragestellungen drehen: Konflikte, Macht, Geld, Vereinbarkeit von Familie und Arbeit.

Kann man Schlagfertigkeit erlernen?

Ja, tatsächlich, das geht. Ich dachte viele Jahre lang, dass man entweder schlagfertig ist oder eben nicht. Bis ich ein Seminar dazu besuchte und feststellte: Schlagfertigkeit ist eine Frage der inneren Haltung und von Techniken. Die Techniken lassen sich auf jeden Fall erlernen. Ob man auch Spaß daran hat, sich selbstbewusster, frecher zu verhalten, muss jede*r für sich selbst entscheiden. Schlagfertigkeit zielt ja nicht darauf ab, jemanden verbal zu besiegen, sondern einen verbalen Angriff gekonnt zurückzuweisen. Es lohnt sich schon, das zu üben.

Stehen bleiben oder weitergehen: Wie wichtig ist für Dich das Thema Weiterbildung?

Ich bin jemand, die niemals aufhören will, sich weiterzuentwickeln und Neues zu lernen. Es gibt doch so viel Spannendes zu entdecken!

Ist es im Schauspiel wichtiger, einen gewissen Adrenalinpegel zu haben, um direkt in die Rolle einzusteigen? Was wäre hier Dein Ansatz?

Dazu kann ich keine pauschale Antwort geben, es hängt von der Schauspieler*innen-Persönlichkeit ab, von welchem Punkt aus sie bzw. er am besten Präsenz entwickeln kann. Präsenzarbeit für Schauspieler*innen ist eine ganz andere Sache als für eine*n Chef*in eines Unternehmens. Während bei der Führungskraft vielleicht eher die innere Ruhe ein Thema ist, kann das für manche*n Schauspieler*in eher schädlich sein.

Deine Achtsamkeitsseminare finden im Kloster statt. Warum?

Weil es ein perfekter Ort ist, um zu sich zu kommen. Das Kloster an sich steht ja schon für innere Einkehr, Ruhe, Abgeschiedenheit. Wenn ich mich dann noch ein Wochenende lang mit Achtsamkeit und den Fragen, wie ich aus meinen Stressmustern herauskomme, beschäftige, komme ich besser zu Antworten als in einem Seminarraum mitten in der Stadt.

Welchen Eindruck hinterlässt die Pandemie Deiner Meinung nach auf die Menschen?

Verunsicherung, Existenzängste ... und zugleich viel Kreativität. Die Entschleunigung im April und Mai hat auch viel Gutes mit sich gebracht, viele haben neue Möglichkeiten für sich entdeckt, Leben und Arbeiten anders zu gestalten.

Vielen lieben Dank für das Gespräch!

www.relaxyourwork.de

VERLOSUNG

Wir freuen uns ganz besonders, an dieser Stelle zwei Bücher von „Der kleine Job-Coach“ verlosen zu dürfen. Zur Teilnahme an der Verlosung schickt einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Job-Coach“ an:

verlosung@casting-network.de



© Sibylle Kaminski

Das Buch zum Programm

www.bod.de



© Kloster Vinnenberg

Einer der Veranstaltungsorte – Kloster Vinnenberg

www.kloster-vinnenberg.de