

# Die ureigene Persönlichkeit wieder entdecken

Mit ihrem Buch „löwenstark und pudelwohl“ will Sybille Thielecke auf Spurensuche schicken – Reiseführer zum Wiederfinden herrlicher Lebensgefühle

>> Fortsetzung von Seite 1

Ihr Ziel ist es, vielen Menschen – auch ohne Coaching von Angesicht zu Angesicht – einen Wegweiser hin zum intuitiven Bauchgefühl und herrlichen Lebensgefühlen zu eröffnen, um freizulegen, was an sich schon vorhanden ist. „Hier geht es um echte Auseinandersetzung mit sich selbst. Es geht um den Mut, ehrlich hinzuschauen, seine Leidenschaften im Alltag einzubinden und das Vertrauen, dass es am Ende gut, kraftvoll, erfüllend und existenziell ausgeht“, sagt Sybille Thielecke.

„Bereits als Jugendliche hat mich immer die Frage umgetrieben, warum wir so sind, wie wir sind, und warum wir so handeln, wie wir handeln“, erzählt die Buxtehuderin von ihrem Weg zum Coach. Dieses tiefe Interesse an Menschen und deren Beweggründen für ihr Tun sind es, die Sybille Thieleckes beruflichen Werdegang von Beginn an geprägt haben.



Ein ganz persönliches Motivationsbuch zum Mitmachen.

Schon während ihrer Tätigkeit als Bankkauffrau war es ihr ein besonderes Anliegen, Kunden in Sachen Geld so zu beraten, „dass sie es für ihre Lebensmotive einsetzen“ statt einfach nur nach dem Prinzip „höher, schneller, weiter“ zu nutzen. Bereits hier trat ihr Talent, Menschen zu erreichen und zu begleiten, beruflich zu-

tage. Mit der Coaching-Trainerausbildung für Gruppen im Zuge ihrer Laufbahn im Bankwesen öffnete sich für sie schließlich die Tür hin zu neuen beruflichen Wegen, sodass Sybille Thielecke sich seit inzwischen 25 Jahren dem professionellen Coaching verschrieben hat.

„Ich liebe es, in Unternehmen zu gehen und rieche inzwischen förmlich, was da los ist“, erzählt sie. Gleichzeitig bedauert sie aber auch, dass man „als Coach in der Regel nur gerufen wird, wenn es Probleme gibt, und leider weniger, wenn es um Ideen und Innovationen geht“.

Gefragt ist sie hier nicht zuletzt aufgrund ihrer entwickelten Coaching-Methode, mit der sie vielmehr Schaffensräume für Kreativität und gemeinsame Tatkraft aufmachen will. Ihre Herangehensweise unterscheidet sich dabei grundlegend von vielen üblichen Coaching-Methoden, die lediglich als „Werkzeug dienen, um den Alltag zu bewerkstelligen, sich jedoch wenig dafür eignen, an

das tatsächliche Wesen vom Menschen und damit an den Kern heranzukommen“, wie sie sagt. Der Schlüssel aber sei Authentizität. Auch Führung funktioniere nicht etwa nach Schema F, sondern aus Persönlichkeit und Glaubhaftigkeit heraus. So spüren Teammitglieder, wenn es sich etwa bei einem Lob vom Chef nur um antrainiertes Verhalten handelt statt um ehrliche Anerkennung.

Um solche Veränderungsprozesse aus dem Inneren heraus – ob nun in Bezug auf einzelne Führungskräfte oder das ganze Unternehmen gedacht – anzustoßen und entsprechend zu begleiten, hat Thielecke im Laufe der Jahre ihr Coachingkonzept „löwenstark und pudelwohl“ immer weiterentwickelt, um es für ihre Coachees so praktikabel und greifbar wie möglich zu machen.

Was im Business Coaching das Stichwort Authentizität ist, markieren im privaten Kontext die herrlichen Lebensgefühle – Momente tiefen seelischen Wohlbefindens. Warum sie

nicht etwa von Glücksmomenten oder Ähnlichen spricht, sondern von herrlichen Lebensgefühlen? „Weil dieser Begriff nicht wie andere mit Plattitüden besetzt sein sollte, damit es dem Leser möglich wird, ein eignes inneres Bild dafür zu finden. Das hat viel damit zu tun, wie ich mich als Coach verstehe“, sagt Thielecke. Nach dem Credo „Verstehen, Befreien, Wachsen“ will sie Denkräume schaffen, die Neues zulassen. „Ich helfe meinen Coachees dabei, etwas über sich zu verstehen, indem ich Fragen stelle, die darauf stoßen, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Und das befähigt wiederum zu entscheiden, was man eigentlich will und was man loslassen will. Und an dieser Befreiung, an diesem Loslassen etwa von lähmenden Verhaltensmustern wächst man dann“, erklärt sie. Am Anfang stehe nicht das Vorhaben „Ich müsste mal ...“, sondern vielmehr die wegweisende Frage „Was ist es, was mich nährt?“. Mit der steten Verfeinerung wuchs die Idee,

dieses Instrument zum Erkennen eigener Lebenswünsche über ein Buch ganz einfach für jeden nutzbar zu machen.

Damit der Leser auf seiner Reise nicht allein ist und gut und sicher seinen Weg hin zu den herrlichen Lebensgefühlen findet, bekommt er einen imaginären, ganz persönlichen Reisebegleiter an die Seite gestellt. Der empfängt ihn nach einführenden Worten in den persönlichen Erlebniswelten. Mit seiner Hilfe geht es auf Erkundungsreise der eigenen herrlichen Lebensgefühle, um sich endlich löwenstark oder pudelwohl zu fühlen und dafür sorgen zu können, dass die freigesetzten Kräfte Einzug in ihren beruflichen und privaten Alltag halten.

Die größte Herausforderung, die Coaching-Methode in Buchform zu kleiden, war es, „die richtige Perspektive zu finden, aus der ich schreibe, damit der Leser sich angesprochen fühlt“, erzählt Sybille Thielecke von ihrem Autorendebüt. Mit „löwenstark und pudelwohl“ hat die Buxtehu-

derin nicht nur ein Motivationsbuch für andere geschrieben. Der Prozess des Schreibens war gleichermaßen auch für sie selbst eine Selbstreflexion und dahingehend bahnbrechend. Anfangs noch neben ihrer täglichen Arbeit unterwegs in unterschiedlichen Unternehmen schreibend, kam für Sybille Thielecke irgendwann der Punkt für die Entscheidung, das einstige Tagesgeschäft erst einmal komplett loszulassen, um sich ganz dem Buch widmen zu können. Und das nun vollendete Buch hat auch für sie eine neue Tür aufgestoßen. „Sie ist offen, aber ich kann noch nicht ganz hineinschauen“, so Sybille Thielecke. „Jetzt habe ich wieder Kapazitäten, mich mit anderen Dingen zu beschäftigen, und eine Sache ist sicherlich Individualcoaching in herrlichen Räumlichkeiten.“

□ Näheres findet sich auch unter [www.coaching-spotlights.de](http://www.coaching-spotlights.de). Das Buch (ISBN 978-3-7439-6416-7) ist zum Preis von 21,90 Euro im Buchhandel erhältlich.