

Im Stadtanzeiger-Gespräch: Persönlichkeitscoach Amapola Schneider

Raus aus der Neidfalle

Wer sich vom Chef übersehen oder von Selbstzweifeln geplagt fühlt, dem hilft Amapola Schneider. Als zertifizierter Persönlichkeitscoach berät sie Menschen in allen Lebenslagen. Im Interview mit Jana Seifried gibt Amapola Schneider Tipps für ein stabiles Ego und verrät, wie man der Neidfalle entkommt.

Frau Schneider, können Sie als Persönlichkeitscoach einem Mauerblümchen zu einer taffen, selbstbewussten Ausstrahlung verhelfen?

Ich alleine kann das nicht. Ich kann nur hinweisen, beleuchten und aufzeigen – umsetzen muss es natürlich mein Klient, der Coachee. Ich bin quasi nur eine Vermittlerin, die die eigenen Ressourcen aufzeigt.

Verraten Sie uns, wie Sie aus einem schüchternen einen extrovertierten Charakter formen.

So einfach funktioniert das nicht. In erster Linie kann ich einen sensiblen, introvertierten Charakter stärken.

Angenommen, ich fühle mich von meinem Chef ständig übersehen. Wie stärken Sie mich in dieser Hinsicht?

Indem ich Ihnen zu allererst rate, nicht persönlich zu werden. Also zu schauen, wie die Woche gelaufen ist, ob mich der Chef wohl absichtlich übersehen hat. Im zweiten Schritt heißt es nach vorne gehen, etwa indem Sie dem Chef ein Lächeln schenken, das nicht mit einer Forderung verbunden ist. Denn wir merken, wenn uns andere mit einer bestimmten Bitte anlächeln. Gerade wenn wir den Kopf voller anderer Dinge haben, übersehen wir ein solch forderndes Lächeln nur allzu gerne.

Was raten Sie den Herren, um die Aufmerksamkeit von Damen auf sich zu ziehen?

Wenn das Ziel ist, eine Partnerin zu finden, erstellen wir zuerst eine Stärken-Schwäche-Analyse. Dann arbe-



In ihrem Coaching-Raum erläutert Amapola Schneider (rechts) ihre Arbeitsweise anhand von Meta-Karten. Wie Stadtanzeiger-Mitarbeiterin Jana Seifried erfährt, notiert sie darauf die Ziele ihrer Klienten. Bild: ce

ten wir an Ausstrahlung, Wortschatz und Körpersprache. Außerdem versuchen wir, Hemmungen abzubauen. Bei fehlendem Selbstwert mache ich Ressourcenarbeit.

Was heißt das?

Jeder Mensch hat Zeiten erlebt, in denen er über ein gesundes Selbstwertgefühl verfügt hat. An diese Erfahrungen versuche ich über Gespräche anzudocken. Letztlich geht es darum, das Gefühl von damals wieder aufleben zu lassen, nach dem Motto: Wenn ich es damals geschafft habe, dann kann ich es wieder schaffen.

Jetzt will ich es aber wissen: Wodurch unterscheidet sich Ihr Coaching von einer Psychotherapie?

Das Coaching funktioniert schneller und lösungsorientierter. Ich gehe nicht so sehr in die Schwernisse der Vergangenheit, sondern orientiere mich möglichst schnell an der Ist-Situation. Um die geht es schließlich.

Kommen zu Ihnen auch Menschen vom Typ männlich, erfolgreich, Ellenbogenmentalität?

Ja. Das sind Herren, die erstmal sehr forsch auftreten und sich am Telefon kurz und bestimmend ausdrücken. Oft versuchen sie, meine Fähigkeiten zu testen und fragen nach Referenzen.

Solche Klienten offenbaren Ihnen dann Selbstzweifel?

Natürlich. Oft sind aber auch kreative Blockaden das Problem, dass man keine Lösungen mehr findet. Managern und Führungskräften fehlt meist ein Mensch, dem sie sich und ihre Sorgen anvertrauen können. Deswegen suchen sie sich einen Coach.

Im Beruf spielt auch oft Neid eine große Rolle. Haben Sie ein Gegenrezept?

Wichtig ist es, eigene Stärken und Kompetenzen anzuerkennen. Außerdem empfehle ich, zu genießen. Sich etwas zu gönnen – einen Cafébesuch, eine Gesangsstunde oder einfach nur eine Sporteinheit. Solange ich nei-

disch bin, habe ich das Gefühl, mir fehlt das, was andere haben. Wenn ich aber genieße und freundlich zu mir bin, baut sich der Neid langsam ab.

Viele Schwächen bemerkt man selbst gar nicht. Wie kann ich sie trotzdem erkennen?

Meist hilft ein Blick auf die eigenen Stärken: Wer sehr zielstrebig ist, sollte beispielsweise darauf achten, ob er noch teilt und Kollegen an Lob oder Preisen teilhaben lässt.

Nennen Sie abschließend bitte noch eine kleine To-Do-Liste für eine Extra-Portion Selbstbewusstsein.

Erstens: Sich selbst annehmen – samt der eigenen Schwächen. Zweitens: genießen. Drittens: auf sich selbst achten. Wenn ich mich schön kleide, gut rieche und lächle, sind mir andere gleich viel wohlgesinnter. Lächeln ist überhaupt die beste Verbindung zu den Mitmenschen. Lächeln kann man gar nicht genug.

Fragen: Jana Seifried

Schreibtisch-Geschichten

Das kann jede Frau



Das Gefühl völliger Überforderung holte mich ein, als ich mir vor etwa zwei Jahren mein erstes eigenes Auto kaufen wollte. Nun ja, die Fahrzeuge von Brüdern,

Freunden oder der Arbeit hatte ich bis dahin schon mitbenutzt – an erfolgreicher Fahrpraxis mangelte es nicht. (Alle, die jetzt grinsen, enthalten sich bitte ihrer Kommentare).

Aber ein eigenes Auto zu kaufen, viel Geld zu investieren, ist doch noch einmal eine andere Nummer. Zumal das Budget nur einen Gebrauchtwagen zuließ. Auf was man (frau) da alles achten muss, um nicht übers Ohr gehauen zu werden: Auf den Kilometerstand (ah ja), Verschleißteile wie die Kupplung müssen nach einem gewissen Kilometerstand getauscht worden sein (Hilfe!!) oder versteckte Unfallschäden (Oh mein Gott, hat jemand Zeit mich zu begleiten?). Ich habe es dann am Ende ganz nervenschonend lösen können: Ich habe einem meiner Brüder das gebrauchte Auto abgekauft. Für seitdem auftretende Probleme hat sich immer eine Lösung oder ein kundiger Helfer gefunden: Spritzwasser ist leer (frau kann auch eine Weile ohne fahren), die Batterie gibt den Geist auf („Brüderchen, äh, könntest du mich abschleppen?“) oder das Öl ist leer (Lkw-Fahrer an der Raststätte kennen sich da gut aus). Typisch Frau, denken Sie jetzt. NEIN, NEIN, es fehlte mir wirklich nicht am guten Willen, sondern einfach nur in vielen Dingen noch das handfeste Wissen. Aber das ist jetzt anders: Seit ich kürzlich nach der Arbeit zum Auto zurückkehrte und feststellen musste, dass jemand beim Ausparken auf der Rückseite einen kleinen Lackkratzer verursacht hatte. Ich machte mich also auf zur Autowerkstatt, um einen Lackstift zu kaufen – ja, von so einem hatte ich schon gehört.

Der freundliche Verkäufer brachte mir aber keinen „Stift“, sondern zwei kleine Fläschchen und setzte zur Erklärung an. Ich sollte die Reparatur wegen der Temperaturen in der Garage vornehmen. Dazu müsste ich den Silberlack mit dem Pinselchen aufräumen – nicht zu dick, lieber noch einmal nachtragen. Dann, wenn der Lack etwas trocken wird – also nicht mehr so feucht schimmert – solle ich mit dem Klarlack drüberstreichen, das festige die Farbe... Ich unterbrach ihn mit einem strahlenden Lächeln: Also wie bei Nagellack? Da kenne ich mich aus. Das wird die erste Autoreparatur sein, die ich definitiv ganz alleine – und ohne Mann – hinkommen werde!

Ihre Claudia Eltermann, Redaktion Stadtanzeiger

Zur Person:

Amapola Schneider (49) ist in Pforzheim geboren. Seit 1978 lebt sie in VS-Villingen. In der Brigachstraße bietet die psychologische Therapeutin Kommunikationstraining und Persönlichkeitscoaching an. Amapola Schneider ist verheiratet und hat eine Tochter.

www.vivesco.de

Schenken Sie Wellness zu Weihnachten.

Eine echte Wohltat: Hochwertiges Aroma-Wärmekissen. Innen und außen Natur. Mit Winterweizen und waschbarem Baumwollbezug.

Zum Aktionspreis



Berthold-Apotheke
Birgitta Bihlmaier
Niedere Str. 92
78050 Villingen-Schwenningen



Brigach-Apotheke
Iris Unger
Marbacher Straße 4
78086 Brigachtal

Vom 07.12. bis 31.12.2011



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bereiten Sie sich und anderen mit dieser gesunden Geschenkidee eine echte Wohltat. Innen und außen Natur, entspannt das hochwertige Aroma-Wärmekissen* mit Winterweizen und waschbarem Baumwollbezug die Schulter- und Nackenpartie.

vivesco
apotheken

*In allen teilnehmenden Apotheken. Solange der Vorrat reicht.

Wir wollen Sie gesund.