

Lösung liegt in der Kundin selbst

Ruth Stricker bietet Coachings nicht nur für Frauen an

KÖNIZ – Seit sechs Jahren bietet der zertifizierte Coach Ruth Stricker Laufbahn-, Persönlichkeits- und Bewerbungscoaching an. Ihre Beratung helfe Menschen bei der Suche nach einer optimaleren Zukunftsgestaltung.

«Ich merkte bald, dass ich Potenzial für mehr habe», blickt die heute 51-jährige Ruth Stricker zurück. Vor über 30 Jahren schloss sie die Handelsmittelschule ab und arbeitete als Sekretärin. «Mir erging es wie vielen meiner Kundinnen heute, ich war beruflich nicht zufrieden.» Dazumal suchte sie nach einer Verbindung zwischen dem Erstberuf und einer Arbeit mit Menschen. Vor 22 Jahren kam die Ostschweizerin nach Bern und arbeitete in der Sachbearbeitung eines Integrationsprogramms für Arbeitslose. «Mein Arbeitgeber erkannte mein Potenzial und ermöglichte mir die Ausbildung zum Coach», erinnert sie sich dankbar. Mit 43 Jahren begann sie die dreijährige berufsbegleitende Ausbildung, die ihr Arbeitgeber teilweise mitfinanzierte.

Im Zentrum von Köniz

2008 wagte Ruth Stricker dann den grossen Sprung in die Selbstständigkeit und gründete ihr Einzelunternehmen «COACHING ONWARD». Onward stehe für Vorwärtsorientierung und für eine Zukunft, die noch optimaler zu der betreffenden Person passe.

Die Beratungen bietet sie im Zentrum von Köniz an. «Für mich steht Qualität vor Quantität. Es liegt mir daher nicht, eine Ratsuchende nach der anderen abzufertigen.» Deshalb betreibt sie das Coaching nicht vollzeitlich. Damit der Bezug zum Erstberuf erhalten bleibe,



Ruth Stricker bietet in ihrer Praxis in Köniz Coachings an.

Fotos: MW

erledige sie, ebenfalls freischaffend, noch Sekretariatsarbeiten.

Was ist Coaching?

Coaching sei eine lösungsorientierte Beratungsform, bei der die beratende Person davon ausgeht, dass die Lösung in der Kundin bzw. dem Kunden liege. Mit gezielten Fragen, Arbeitsblättern und Techniken hilft die Beraterin, allfällige Blockaden zu lösen und eine passendere Lebens- und Arbeitsform zu finden. Die meisten Kundinnen – zwei Drittel seien Frauen – wenden sich meist in ihrer Lebensmitte an einen Coach. «Zu meinen Kundinnen zählen beispielsweise Verkäuferinnen, Lehrerinnen, Pflegefachleute und

Anwältinnen. Sie sind zwischen 20 und 65 Jahre alt», fasst Ruth Stricker zusammen. «Selbstverständlich berate ich auch gerne Männer, aber die Erfahrung zeigt, dass Frauen schneller eine Beratung in Anspruch nehmen.»

Blockaden und Glaubenssätze

Oft gehe die Beratung in ein Persönlichkeitscoaching über. In einer Auslegeordnung werde angeschaut, woher allfällige Blockaden, Glaubenssätze oder Gefühlsfilme kommen. Gefühlsfilme? Ja, beispielsweise sei es möglich, dass eine Arbeitnehmerin gemobbt wurde und sie sich in der Folge immer wieder gemobbt fühle. Dieser Gefühls-

film müsse neu geschrieben werden. Grundsätzlich arbeite sie nach den Grundlagen der Individualpsychologie nach Alfred Adler (Arbeit-Beziehung-Selbst-Spiritualität-Liebe). Oft werde festgestellt, dass die Arbeit unverhältnismässig viel Platz einnehme. Entsprechend werden Wünsche und Ziele mit den Kundinnen definiert.

Ruth Stricker ist bei der Beratung das Ganzheitliche unter Einbezug aller Lebensbereiche wichtig. Bei Karriereoptimierung geht es ihr nicht um «noch mehr, noch reicher, noch höher», sondern um «passender zur jeweiligen Person». Bewerbungscoaching gehöre ebenfalls zu ihrem Angebot. «Ich helfe bei Bewerbungen und übe mit den Leuten für ein Bewerbungsgespräch.»

Das Potenzial der Hochsensiblen

Das zusätzliche Spezialgebiet von Ruth Stricker ist das Coaching für Hochsensible, für das sie momentan an einem Lehrgang teilnimmt. Hochsensible seien Menschen, die Reize weniger gut filtern können, dafür Sachen wahrnehmen, die andere ausblenden. Solche Menschen hätten einen inneren Reichtum, der beispielsweise in einem Beraterischen oder künstlerischen Beruf genutzt werden könne.

Monica Wieser



Ruth Stricker,
zertifizierter Coach,
www.coachingonward.ch,
info@coachingonward.ch,
Tel. 031 971 85 35