

Mut zu Veränderungen

Wenn im eigenen Leben das Gefühl von Stillstand auftaucht, wenn man nach neuen Möglichkeiten und Herausforderungen sucht, dann braucht es Mut zu Veränderungen. Thomas Albiez hilft, neue Wege zu entdecken und die eigenen Ressourcen zu wecken.

Den Praxisraum am Gufenhaldenweg 4 in Männedorf hat Thomas Albiez vor zwei Jahren übernommen. «Ich habe den ganzen Raum selbst eingerichtet und auch den Holzboden selbst verlegt», erzählt der Coach. Sein erster Beruf sei Schreiner gewesen, deshalb sei er handwerklich begabt, schmuzzelt Thomas Albiez. Genauso wie das Holz lebe und sich bewege, sei die Bewegung auch ein Teil seiner Arbeit. «Der Mensch bewegt sich – von Ort zu Ort oder gedanklich. Und wenn man merkt, dass im eigenen Leben etwas nicht mehr stimmig ist, dann muss man sich bewegen», weiss der Coach.

Offene Möglichkeiten

«Wenn man das Gefühl hat, dass etwas stockt und in Bewegung kommen sollte, wenn man sich fragt, was man im Leben noch erreichen will oder wenn man eine Standortbestimmung möchte und wissen will, welche Möglichkeiten einem noch offenstehen, dann ist man bereit für ein Coaching», er-

klärt Thomas Albiez. Auch berufliche Situationen, wenn man eine neue Herausforderung suche, seien oft Thema seiner Coachings. «Man kann sich als Angestellter durchaus wohl fühlen in einer Firma, aber wenn man dann daran denkt, dass es noch zehn oder 15 Jahre so weitergehen soll, merkt man vielleicht eine Unzufriedenheit.» Oft spüre die betroffene Person innerlich die Notwendigkeit der persönlichen Veränderung. Manchmal spüre man Veränderungen aber auch von aussen. «Die Kinder sind erwachsen, was bedeutet dies nun für mich?» Neue Möglichkeiten eröffnen sich und man muss den Mut haben, Veränderungen in Angriff zu nehmen. «Oder es kann sich auch eine Chance bieten. Man wird konfrontiert mit einer neuen Herausforderung und traut es sich vielleicht nicht zu, diese zu anzunehmen.» Meist verfüge man über die nötigen Ressourcen und man wisse es nicht. «Ich begleite die Leute darin, ihre Möglichkeiten zu entdecken. Es kommen auch Führungsperso-

nen mit Fragestellungen zu mir, die sie ausserhalb des beruflichen Kontexts beleuchten möchten. Ich biete den Raum, offen zu sein und ich stelle die Fragen, aufgrund derer meine Klientinnen und Klienten Lösungswege für sich finden können.»

Vielfältige Methoden

Thomas Albiez verfügt über einen vielfältigen Methodenrucksack. Er ist nicht nur ausgebildeter Coach, sondern unter anderem auch Kinesiologe. «Dadurch habe ich zusätzliche Möglichkeiten, die Klientinnen und Klienten über den Körper in ihren Fragestellungen und auf ihren Lösungswegen zu begleiten», erklärt Thomas Albiez, «ich bin geprägt von Gesundheitsthemen. Auch die Gesundheit verändert sich ständig und man ist immer in Bewegung.» Oft gebe der Körper ein Signal oder man fühle sich unwohl, dann müsse man herausfinden, was die Ursachen sein könnten. Thomas Albiez arbeitet in Teilzeit als Pflegeexperte im Spital Männedorf. «Ich kenne die Grenzen des Coachings

und kann einschätzen, wenn es beispielsweise medizinische, psychologische oder psychiatrische Abklärung und Behandlung benötigt.» Der Coach arbeitet in vier Vorgehensschritten: Zuerst gehe es um die Klärung der Fragestellung mit einer Auslegeordnung, um die verschiedenen Themen zu erkennen. Im nächsten Schritt formuliere man gemeinsam die Zielsetzung. «Manchmal kommen die Klienten auch mit einem Ziel und wissen nicht, wie sie den Weg dorthin beginnen sollen. Schliesslich bestimmen wir die Prioritäten und welcher Weg eingeschlagen werden soll, um das Ziel zu erreichen.» Gerade in beruflichen Situationen könne auch plötzlich eine Perspektive aufgehen, die man sich nicht zugetraut oder die man nicht gesehen hatte. So könne es dann zur Entfaltung des eigenen Potentials kommen. «Ich unterstütze meine Klientinnen und Klienten, aber was passieren soll, dies definieren sie selbst», erklärt der Coach. Er arbeitet nicht nur in seinem Raum am Gufenhaldenweg 4, sondern auch draussen in der Natur mit seinen Klienten.

Supervision und Meditation

Thomas Albiez ist auch als Supervisor und Teamentwickler tätig. In der Supervision gehe es darum, mit einem Team Themen, die es beschäftige, aus einer anderen oder neuen Perspektive zu bearbeiten. «Vor allem im Gesundheitswesen mache ich Supervisionen, beispielsweise in der Spitex oder in Pflegeinstitutionen», erklärt der Coach. Oder auch, wenn sich ein Unternehmen strategisch neu ausrichte, könne er ein Team in der Weiterentwicklung unterstützen. Ein weiteres Angebot von Thomas Albiez sind die Meditationsabende. In diese Abende könne man reinschnuppern, ausprobieren und jederzeit einsteigen. (Inserat Seite 31)

● TREFFPUNKT

Foto Daniela Bahnmüller



Neue Wege finden mit Thomas Albiez