

Fragen zum Ethik-Feature

Wie heißt du & deine Firma und was bietest du an?

Ich bin Nelia Hoffmann und mein Business heißt "Yes To Yourself". Ich biete Coaching an für FLINTA, die sensibel oder hochsensibel sind, und begleite sie, um mehr in ihre Kraft, ihre Selbstliebe und Selbstwirksamkeit zu kommen.*

Wie kam es zu deiner jetzigen Tätigkeit?

Mein erster Berufsweg war Kunst und Grafikdesign. Ausgerechnet im Masterprogramm für freie Kunst in Australien merkte ich, dass ich am liebsten Menschen zuhören und das gerne beruflich machen würde. Da ich damals noch stark in der spirituellen Bubble verhaftet war und ich keinen Studienplatz in Psychologie als Zweitstudiengang an einer staatlichen Universität in Deutschland bekommen konnte, entschied ich mich, die Coachinausbildung an der Coaching Spirale GmbH zu machen.

Welches sind deine wichtigsten Werte?

Einfühlsamkeit, Gerechtigkeit, Inklusivität

Was qualifiziert dich dazu, deine Tätigkeit auszuüben (Ausbildungen, Erfahrung, etc)

Ich habe eine Ausbildung an der Coaching Spirale GmbH abgeschlossen. Diese beinhaltet u.a. auch ethische Standards im Coaching und ethischen Grenzen (mit welchen Personen wir nicht arbeiten dürfen). Seit 2020 studiere ich Psychologie an einer Fernuniversität, die staatlich anerkannt ist. Ich habe mehrjährige Erfahrung im Coaching und in der Arbeit mit Menschen (akutell im sozialpsychiatrischen Dienst).

Auf welchen Wegen arbeitest du mit Menschen? (Online/offline, Kurse, Persönlich etc)

Ich arbeite am liebsten 1:1. Vor der Pandemie habe ich auch so genannte Self Love Circles angeboten, also kleine Workshops mit 4-6 Teilnehmer:innen, um die Selbstliebe bei meinen Coachees zu stärken.

Auf welchen Grundpfeilern steht dein Angebot (z.B ethische Grundsätze, Leitlinien, Werte etc.)

Ein wichtiger Grundsatz ist für mich immer die Hilfe zur Selbsthilfe. Ich gebe keine Ratschläge, belehre nicht, sondern höre zu und stelle Fragen und begleite so meine Coachees, die Lösungen in sich selbst zu finden. Unsere eigene Intuition ist sehr machtvoll und es ist sehr wichtig, diese bei meinen Klientinnen zu stärken, auch damit sie ihre

Selbstwirksamkeit spüren können. Meine Zielgruppe sind hochsensible junge Frauen, und gerade wir hochsensiblen Personen haben oft eine starke Intuition, aber müssen lernen dieser zu vertrauen, weil wir oft Ratschläge von außen wichtiger bewerten als unsere eigene innere Stimme. Ich spreche hier aus Erfahrung ;)

Weitere wichtige Werte sind für mich Inklusivität, zum Beispiel von LGBTQ+ Personen, Black or Indigenous People of Color, Traumasensibilität, intersektionaler Feminismus (der übrigens auch gesund für Cis-Männer ist), Entscheidungsfreiheit, Benennung von Privilegien, Toleranz...

Worauf achtest du bei deinen (potenziellen) Klienten?

Mir ist es wichtig, dass jemand Bereitschaft zeigt, an sich zu arbeiten. Ich biete Coaching auf Augenhöhe ohne -ismen und dieses erwarte ich auch von meinen Klientinnen. Ich habe da aber bisher noch nie eine schlechte Erfahrung gemacht.

Wenn ich bemerke dass sich bei einer meiner Klientinnen ein schweres Trauma hinter ihrem Thema verstecken könnte, spreche ich das behutsam an und verweise sie auf eine Kollegin, die fachlich dafür speziell ausgebildet ist.

Was sind die Grenzen deines Angebotes?

Da ich noch keine Ausbildung zur Therapeutin mache oder abgeschlossen habe, darf ich keine schwer traumatisierten Menschen coachen oder Menschen mit einer Diagnose wie schwere Depression, Zwangserkrankung, Psychosen, Essstörungen... Ich mache auch keine simplen Heilversprechen á "Wenn du dich selbst genug liebst wirst du alles anziehen was du dir wünschst." Unser Leben wird definitiv einfacher, freudvoller und angenehmer wenn wir uns selbst lieben, respektieren und achten, aber ich kann niemandem versprechen, dass sich dann auf jeden Fall alle Wünsche sofort erfüllen, wie es uns einige law of attraction-Coaches weismachen wollen. Es spielen so viele Faktoren in ein erfülltes Leben mit ein und ich erkenne an, dass wir immer noch in einem kapitalistischen, patriarchalen System leben und solange es dieses System gibt, werden wir Frauen immer wieder mal auf Widerstände stoßen. Umso wichtiger ist es aber auch, dass wir uns empoweren und auch gegenseitig unterstützen und dieses System versuchen, zu verändern.

Wie leicht fällt es dir zu sagen: Ich kann dich leider nicht als Klienten annehmen und verzichte auf das Geld, weil es im Sinne des Klienten ist?

Es fällt mir tatsächlich relativ leicht, da ich auch noch andere Einkommensquellen habe durch meine Tätigkeit als Einzelfallhelferin. Meine ethischen Werte stehen hier im Vordergrund. Ich habe zum Glück inzwischen ein paar Bekannte, die ausgebildete Psychotherapeutinnen sind und kann im Zweifelsfall Menschen auch mit gutem Gewissen an diese verweisen.

Würdest du einen Klienten annehmen, der dir 1 Mio € für das Coaching bietet, aber schwere Depressionen hat?

Wenn ja / Wenn nein, warum?

*Ich würde den Klienten/die Klientin an Kolleg*innen verweisen, die eine Ausbildung zur Psychotherapeutin absolviert hat. Ich bin ganz ehrlich, wahrscheinlich würde es mir nicht ganz leicht fallen, aber ich habe schon öfter finanzielle Chancen ausgeschlagen weil es sich nicht mit meinen Werten vereinbaren ließ.*

Was ist dir wichtig, was deine (potenziellen) Klienten über dich und deine Arbeit wissen sollten?

Ich arbeite sehr inklusiv und auf Augenhöhe. Außerdem biete ich gestaffelte Preise an.

Wie (oder durch was) gestaltest du den sicheren Raum bzw. eine vertrauensvolle Umgebung für deine Klienten?

Ich arbeite stets auf Augenhöhe, bewerte nicht und durch meine eigenen Erfahrungen in der Vergangenheit (Mobbing, Ausgrenzung, Zurückweisung...) mit denen ich auch transparent umgehe, habe ich ein hohes Potential, mich in Menschen einzufühlen, die Ähnliches durchgemacht haben.

*Für sozial schwächere Menschen, Alleinerziehende und BIPOC biete ich geringere Preise an, damit das Coaching möglichst für jede*n zugänglich ist.*

Wie sicherst du die Qualität deiner Begleitung?

Ich besuche regelmäßig (etwa alle drei Monate) eine Supervisorin. Ich bilde mich kontinuierlich weiter über z.B. Trauma und Gender-inklusivität und Antirassismus.

Was machst du um dich Fortzubilden?

Ich lese sehr viel und besuche gerne Vorträge und kurze Fortbildungen, wie z.B. an der psychologischen Hochschule Berlin (PHB).

Wie wichtig ist Selbstreflexion für dich?

Extrem wichtig. Als hochsensibler Mensch neige ich sehr viel zur Selbstreflexion. Auch bin ich offen für konstruktive Kritik. Ein Coachee der sich nicht mehr wohlfühlt im Coaching mit mir darf natürlich jgerne ederzeit das Coaching abbrechen.

Nimmst du selbst Coaching in Anspruch? Wenn ja / nein warum?

*Ja, ich nehme Coaching und Therapieangebote selbstredend selber in Anspruch, da ich mich immer weiterentwickeln möchte und da die Arbeit mit Menschen auch für Coaches, Sozialarbeiter*innen und Therapeut*innen emotional sehr herausfordernd sein kann.*

Welche Probleme siehst du im Coachingsektor?

Ich glaube, was mich persönlich am meisten stört ist die toxische "good vibes only"-Mentalität, pseudowissenschaftliche Thesen und Theorien, das Fehlen von Privilegienbewusstsein, das Versprechen von "quick fixes" und einfachen Heilversprechen. Dazu natürlich das mangelnde Bewusstsein von Gender außerhalb der gängigen Geschlechterrollen, mangelndes Bewusstsein für die Lebensrealitäten von Menschen mit Behinderung, BIPOC, Menschen die in Armut aufgewachsen sind, Menschen die nicht schlank sind...

Was wünschst du dir für den (Online-)Coachingbereich?

Ich wünsche mir dass sich das Bewusstsein für ethische vs. unethische Angebote schärft (und glaube momentan ist die Bubble auf einem guten Weg dazu.) Ich würde mir auch wünschen dass Coach ein geschützter Begriff wird. Ich bin gerne dazu bereit, noch eine zusätzliche staatliche Prüfung abzulegen, wenn im Gegenzug der Markt regulierter wird und die Menschen, die nur auf schnelles Geld aus sind, dadurch ausgesiebt werden.

Hast du eine (oder mehrere) Empfehlungen für Menschen, die schlechte Erfahrungen mit Coaching gemacht haben?

Ja, erst einmal natürlich deinen Account ;) Und sehr passend für dieses Thema ist auch (at)whydontyousaysomething auf Instagram (Englischsprachig) und (at)cultofspirituality. Auch Lilli Koisser bietet viel Wissen auf ihrem Instagramkanal und in ihrer Community und positioniert sich als Business Coachin für ethisches, menschliches Marketing.

Viele Menschen haben schlechte Erfahrungen mit Therapie und wenden sich deshalb an Coaches. Was sind deine Ideen, wie sich der ganze Begleitungssektor verändern könnte, damit menschlicher und emphatischer behandelt wird?

*Zum Thema Psychotherapie muss ich sagen dass die Politik es momentan sehr schwer macht, für potentielle Klientinnen einen Therapieplatz zu finden, und auch für Studierende, die anstreben Psychotherapeut*in zu werden sind die Hürden extrem hoch, ihr Berufsziel zu erreichen. Oftmals schaffen es nur die Privilegiertesten, approbierter Psychotherapeut zu werden. Ich finde auch, das System für Studierende sollte sich in Deutschland weg vom NC hin zu einem Aufnahmetest (wie in den Niederlanden und in Österreich) und Motivationsschreiben bewegen, denn gute Noten sind kein Qualitätsmerkmal für einen guten Therapeuten.*

Im Hinblick auf den Coachingsektor sollte es mehr ethische Standards, einheitliche Zertifikationen und mehr Regulierung geben. Wie dies im Einzelnen aussehen könnte, ist ein interessantes Diskussionsthema.

Es gibt sehr viele „kleine“ Coaches, die nur wenig erfolgreich mit ihrem Content sind obwohl sie viele tolle Inhalte haben und sehr viel Zeit hineinstecken - auf der andern Seite gibt es Coaches, die mit leeren Versprechungen, dubiosen Methoden und gleichbleibenden Inhalten sehr viel Geld verdienen. Was denkst du woran das liegt? Und hast du einen Ratschlag für die „kleineren“ Coaches?

Ich befürchte das liegt daran, dass die "Großen" oft viele manipulative Marketingtaktiken anwenden. An die kleineren Coaches: Gebt nicht auf. Sprecht über euer Angebot. Zeigt die Vorzüge von ethischem Coaching auf Augenhöhe auf. Ich hoffe hier auch, dass sich das Bewusstsein für menschliches Coaching schärft und in the long run die ethischen Coaches den manipulativen Coaches vorgezogen werden.

Und zu guter letzt, wenn du irgendwas auf der Welt ändern könntest, was wäre es?

Am liebsten würde ich den Zugang zu Bildung, Nahrung, Gesundheit und Therapie weltweit für alle Menschen möglich machen. Und ich wünschte ich könnte den Klimawandel und die Umweltzerstörung aufhalten, damit unser Planet auch für unsere Kinder und Kindeskiner bewohnbar bleibt.