

Im Gespräch: Mental-Coach Marion Klimmer

Themen: Flugangst Hamburg Karriere Lampenfieber Marion Klimmer Mental-Coach



Marion Klimmer

VON: CLAUDIA SCHULZ 20. APRIL 2017



Die Hamburgerin Marion Klimmer (48) arbeitet als Karriere-Expertin, Emotions-Coach und Mentaltrainerin. Golfer, Examenskandidaten sowie Fach- und Führungskräfte zählen zu ihren Kunden. Ihre neurowissenschaftlichen Methoden und die Vermittlung von effizienten Selbstcoaching-Techniken lösen Erfolgsblockaden und Leistungsstress schnell auf – ebenso Ängste wie z.B. Flugangst oder Lampenfieber. Coaching kennt man aus dem Sportbereich bei Profisportlern. Dann zog das Konzept bei Managern ein und inzwischen ist es Usus bei Fachkräften, Privatpersonen und auch Schülern und Studenten. Denn Coaching hilft in vielen Bereichen. Bevor Marion Klimmer den nächsten Klienten von Flugangst befreit, ist sie heute erstmal im Gespräch bei Hamburgs GANZE Frauen:

Wie viel Zeit verbringen Sie pro Woche auf Ihrem „Chiefsessel“?

In meinem City-Büro 20 Stunden, in meinem Homeoffice 10 und mit Golf-Klienten tausche ich das Büro gegen Putting-Grün oder Golfplatz – mit weiteren 5 Stunden.

„Arbeitstabu“ haben sie zu welchen Zeiten?

Wenn ich zweimal die Woche jogge und Kraftübungen mache, wenn ich mit meinem Mann und meinen Eltern golfe und natürlich Sonntagabend – während des Tatorts.

Wollten Sie schon immer das werden, was Sie jetzt sind?

Ich wollte schon immer Menschen bewegen, sie unterstützen, nach vorne bringen: Zunächst hatte ich auf Kinder und Jugendliche abgezielt und daher auf Lehramt studiert. Über meinen Vater lernte ich einen Coach kennen und erfuhr, welche vielfältigen Ausbildungen die beste Voraussetzung liefern für eine Tätigkeit als Führungskräfte-Coach sind. Zudem bekam ich den Rat, zunächst selber als Fach- und Führungskraft angestellt in Unternehmen zu arbeiten. Dies tat ich 10 Jahre lang im Marketing und Vertrieb. Danach wagte ich den Schritt in die Selbständigkeit und machte meinen beruflichen Traum wahr.

Wie lautet Ihr wichtigster Rat an junge Frauen, wenn sie ins Berufsleben starten?

„Macht unbedingt vorher eine Motivatoren-Analyse mit dem „Reiss Profile“! Denn dadurch erkennt Ihr Eure stärksten Potentiale, Kraftquellen – aber auch Stressfaktoren, die Ihr privat und beruflich meiden müsst. Dies wird Eure ewige Richtschnur für bedeutsame Entscheidungen im Leben sein – aber auch eine Hilfe, um erfolgreicher zu sein im Vertrieb, in Beziehungen, in der Kommunikation, im Selbstmanagement und im Führen oder Motivieren anderer Menschen!“

Was finden wir in Ihrer Schreibtischschublade, Handtasche oder Businessstasche?



Hand aufs Herz – was ist eigentlich überflüssig, aber muss einfach immer dabei sein?

Das allerwichtigste: Mein iPhone! Ohne dem verlasse ich nie das Haus – ich würde schon nach 10 Metern merken, dass ich es vergessen habe... da ich sehr viel telefoniere. Außerdem wichtig: Lippenstift, Labello, Geld, Taschen-Kalender, Schlüssel. Überflüssig ist Parfum – das lege ich nur sehr selten mal nach.

Wenn Sie ein Bewerbungsgespräch führen, was ist für sie ein generelles Ausschlusskriterium?

Wenn sich z.B. ein Kooperationspartner bei mir „bewirbt“ – dann wäre ein absolutes „no go“, wenn er / sie eine nur mittelmäßige Qualifikation hat, unzuverlässig erscheint oder langsam im Beantworten von Mails ist.

Welche Berufe sind unterbezahlt?

Krankenschwestern, Pflegeberufe und Kindergärtnerinnen! Es ist wirklich eine Schande, dass wir gerade diesen Berufsgruppen so wenig bezahlen, deren Arbeit wir so unendlich viel verdanken – auch emotional.

Erfolg setzt sich aus mehreren Faktoren zusammen. Welchen Rat würden Sie geben, um dorthin zu kommen, wo man hin will?

Dafür kann man auf das „7-Säulen-Erfolgsprogramm“ schauen, welches wichtige Elemente darstellt: Die Basis ist sehr gutes Wissen, sehr gute Kompetenzen – d.h. es steckt neben Glück und auch ein gutes Maß an Talent zumeist extrem viel Arbeit bzw. Training in Erfolgen. Dann gibt es 7 weitere Faktoren, deren gute Ausprägung zu emotional-mentaler Stärke führt, welche Voraussetzung für individuelle Höchstleistungen sind: 1. Wissen, was einen motiviert und gut macht – daran seine Ziele ausrichten. 2. Zielmanagement betreiben: schriftlich formulieren und planen, Erreichung überprüfen,

flexibel anpassen – wenn nötig. 3. Fokussierung – das gelingt, wenn man Dinge tut, für die man brennt. 4. Stressmanagement: Konsequenz Zeiten für Erholung und Sport nutzen. 5. Selbstvertrauen: konkrete, attraktive und realistische Ziele setzen, die man erfolgreich erreicht. Das verschafft Selbstvertrauen, wenn man sich und seinen Erfolgen „trauen“ kann. 6. Fitness/Gesundheit: bei aller Arbeit immer für seine Gesundheit sorgen und auch darin investieren. 7. Coaching/Selbstcoaching. Fast alle erfolgreichen Menschen hatten schon mal einen Coach zur Erfolgssteigerung an ihrer Seite oder erlernten Selbstcoaching-Instrumente, die ihnen in vielen Lebenslagen helfen.

Für wie wichtig halten Sie „Networking“ unter Frauen? Und warum?

„Networking“ halte ich für extrem wichtig – wobei die meisten Menschen dies missverstehen in Richtung „Visitenkarten-Sammeln“. Es benötigt jedoch gemeinsame Interessen, gemeinsame Ziele oder sich ergänzende Fähigkeiten oder Kontakte. Und vor allem erfordert es, selber zu „investieren“: Kontakt halten, anderen Nutzen bringen – für andere und ihre Wünsche oder Interessen aufmerksam sein. Es kommt bei alledem nicht auf das Geschlecht an – sondern, ob man zusammenpasst bzw. ob man sich irgendwann einmal „Nutzen“ stiften kann, wertvolle Informationen zuspieren oder schlichtweg angenehme oder Interessante Zeit miteinander verbringen möchte.

„Geld allein macht nicht glücklich“? Wie wichtig ist Wertschätzung für Sie im Berufsleben?

Sehr wichtig! Allerdings verschiebt sich dies im Laufe meines Lebens immer mehr von „ein Lob bekommen“ hin zu „spüren, erfahren, wahrnehmen, dass mein Coaching wertvoll bzw. hilfreich war“. Früher war für mich Wertschätzung auch eng geknüpft an sehr hohe Honorare – seit diesem Jahr habe ich diese gestaffelt nach den Vermögensverhältnissen bzw. der beruflichen Position meiner Kunden. Damit habe ich zwar bei einigen Kunden deutlich geringere Honorare als vorher bei meinen recht hohen Pauschalpreisen – aber Wertschätzung erfahre ich auf anderen Wegen und bin erfüllt von meiner Arbeit.

Spielt „Social Media“ in Ihrem Leben eine Rolle?

Ich hätte nie gedacht, dass ich so Facebook-versessen werden könnte. Abends vor dem Schlafen und morgens nach dem Aufwachen verbringe ich viel mit Facebook-Lesen. Leider zulasten von Büchern.

Was muss in Hamburg anders/geändert sein/werden?

Ich würde durch viel stärkere Subventionierung von öffentlichen Verkehrsmitteln die Radfahrer und auch Autofahrer von der Straße holen. Außerdem sollten nötige Baustellen-Arbeiten viel besser koordiniert werden und im doppelten Tempo abgewickelt werden.

Was ist IHR Wunschprojekt für 2017?

Das alles privat, gesundheitlich, beruflich so bleibt, wie es ist J

Elbe oder Alster?

Alster – man kann so wunderbar darum herumjoggen.

Hamburg im April

Marion Klimmer

Mehr unter www.Mental-Coaching.Hamburg.