

AUSSICHT Nicole Brandes treffen wir im Restaurant Boldern in Männedorf, hoch über dem Zürichsee.



LUNCHDATE

Nicole Brandes unterstützt Topmanager dabei, verborgene Kräfte zu mobilisieren. Warum ist das wichtig?

BESTES SELBST

Interview PRISKA AMSTUTZ
Fotografie
LUKAS LIENHARD

Nicole Brandes' Beruf zu beschreiben benötigt viele Schrägstriche. Keynote-Speakerin/Buchautorin/Coach. Weiter zurück in ihrem Werdegang stehen bedeutende Positionen im Management der Swissair und der UBS, der Einsatz für eine Stiftung von Königin Silvia von Schweden und ihr Anfang als Flight Attendant. In den letzten Jahren ist die Tätigkeit als Coach zu ihrem Herzprojekt geworden. Nun sind in ihrem Buch «Weiblich, wild & weise» viele Erkenntnisse aus ihrer eigenen Karriere und aus ihrer Coachingpraxis enthalten. Im Gespräch wird schnell klar: Es sind die Schrägstriche, die Nicole Brandes ausmachen. Zwischen den Zeilen ihrer beruflichen Stationen stehen nämlich der Mut, kontinuierlich Neues zu versuchen und der Wille, die Mitmenschen wirklich kennenzulernen.

BOLERO Warum haben Sie sich dazu entschieden, voll auf die Karte Coach zu setzen?

NICOLE BRANDES Als ich nach meinem abgebrochenen Studium in die Arbeitswelt eintrat, bin ich zuerst richtig ins Schwimmen gekommen. Um im neuen Umfeld Fuss zu fassen, habe ich meine Mitmenschen beobachtet und mir die Frage gestellt, was ich diesen Menschen, die grundsätzlich alles haben, geben kann. Ich stellte fest, dass viele zwar sehr erfolgreich, aber emotional unterernährt sind; sie spüren unbestimmt, dass etwas fehlt. Der Mensch braucht Zuwendung und Anerkennung, ungeachtet von Gender und Kultur. Das gibt Identität und den grösstmöglichen Schutz. Dabei will ich behilflich sein.

Sie coachen viele Führungskräfte. Mit welchen Fragestellungen kommt ein Topmanager ins Coaching?

Die Fragestellungen sind vordergründig unterschiedlich, aber im Grunde geht es immer ums Gleiche. Wir alle möchten ein freies, selbstbestimmtes Leben führen. Damit das gelingt, müssen wir unser bestes Selbst sein. Wir leben aber mit Job, Familie, Chef,

Organisation, Gesellschaft inmitten vieler Zwänge. Zwischen dem Wunsch, ein glückliches Leben zu führen und dem Alltag mit diesem Druck entsteht ein diffuses Gefühl der Unzufriedenheit, damit kommen die Leute zu mir.

Braucht jeder einen Coach?

Das ist zumindest Bill Gates' Meinung. Bei Sportlern, die ein Ziel erreichen möchten, finden wir mentale Unterstützung durch einen Coach völlig normal. Auch in Hollywoodfilmen hat der Held beim Bezwingen seiner Widerstände Unterstützung durch Aussenstehende. Jeder Mensch ist der Held in seinem Alltag. Die Rolle des Coaches ist, ihn bei der Transformation zu seinem besseren Ich zur Seite zu stehen. ...

BOLERO

«Die Angsthürde muss kommen, sonst ist das Ziel nicht gross genug.»

NICOLE BRANDES, Coach

BOLERO Was kann ein Coach, was kann er nicht?

NICOLE BRANDES Der Coach hilft dabei, sich selber zu überwinden, Kräfte zu entfesseln, Selbstvertrauen und Potenzial zu entwickeln, an die innere Stärke zu gelangen. Wir trainieren zusammen die mentalen und emotionalen Muskeln. Unser Vorgehen ist dabei vorwärtsgerichtet, lösungsorientiert und anschlussfähig. Ein Coach ist kein Psychotherapeut.

In Ihrem Buch steht, dass man sich zuerst selber erkennen muss. Wie gelingt das?

Um dieses selbstbestimmte Leben zu führen, muss man Verantwortung dafür übernehmen. Wenn wir uns gestresst fühlen, suchen wir die Schuld oft beim Umfeld. Um selber Verantwortung zu übernehmen, braucht es neue Kompetenzen, die es zu trainieren gilt. Dazu muss man zuerst eine Entscheidung treffen und vielleicht auf anderes verzichten.

Sie empfehlen, das Ausloten der eigenen Grenzen zu kultivieren. Wie geht das?

Es geht darum, für sich selber grössere Ziele zu definieren. Viele sind zu klein gedacht, zu einfach zu erreichen, man bewegt sich im bekannten Rahmen. Wenn man ein richtiges, wichtiges Ziel setzt, befindet man sich in neuen Gefilden und beginnt zu wachsen. Erst wenn wir über uns selber hinauswachsen, setzen wir ungeahnte Kräfte frei. Wir werden ein besseres Selbst, und das macht glücklich. Aber während des Prozesses tauchen Ängste und Zweifel auf, man fragt sich, ob man hat, was es dafür braucht. Diese Angsthürde, die «Terror Barrier», muss kommen, sonst ist das Ziel nicht gross genug. Es liegt in der Natur des Menschen, wachsen zu wollen. In der Finanzbranche konnte ich das oft beobachten: Die Leute merken, dass sie sich mehr wünschen. Was tun sie? Wechseln den Job oder die Firma, möchten ein höheres Salär, kaufen ein neues Haus oder Auto, wechseln die Frau. Solche kleinen Ziele lenken ab, aber das ist ein unfruchtbarer Kreislauf der Unzufriedenheit.

Sie haben öfters begehrte, prestigereiche Positionen aufgegeben, ohne zu wissen, was als Nächstes kommt. Sind Sie mutig oder naiv?

Wenn nichts auf dem Spiel steht, muss man nichts riskieren, aber es geschieht auch nichts. Wir sind so verdrahtet, dass wir Sicherheit benötigen, uns darin aber schnell langweilen. Darum muss man die sichere Zone immer wieder verlassen. Scheitern ist nicht, wenn man umfällt, sondern wenn man aufgibt. Dann entsteht Verbitterung, Resignation. Wenn man hinfällt, kann man vielleicht beim Aufstehen noch besser werden. Der Mensch verschwendet so lange wie möglich keine Kalorie. Schmerz auszuhalten ist einfacher, als aufzubrechen und dabei Risiken einzugehen und das Fürchten zu lernen.

Warum ist die Zukunft der Arbeit weiblich?

Technologie ist der Treiber der Zukunft, mit ihr kommt unendliche Skalierbarkeit, Entgrenzung. Der Mensch benötigt überschaubare Gemeinschaften, um sich aufgehoben zu fühlen und um Identität und Daseinsberechtigung zu finden. Wir sind mit der ganzen Welt verbunden, aber einsamer denn je. Die Aufgabe der Frauen war über Jahrtausende, Gemeinschaften zusammenzuhalten. Die weiblichen Anteile, auch bei Männern, sind kollaborativ, gestalten Beziehungen. Diese Qualitäten braucht es mehr denn je.

Was sollten Unternehmen tun, um Frauen zu fördern?

Es muss ein Klima geschaffen werden, in dem Unterschiede zelebriert und respektiert werden. Chancen-

gleichheit ist nicht Gendergleichheit, im Gegenteil: Unterschiede gehören nicht ausgeglimmert, sondern anerkannt. Das schafft Raum, für verschiedene Bedingungen unterschiedliche Modelle zu entwickeln. Wichtig ist, dass Frauen sich bewusst machen, was sie wollen, dass sie selbstsicher klare Forderungen stellen und nicht in der Opferhaltung verharren.

Sie wünschen sich mehr Kampfgeist in Grosskonzernen und meinen damit mehr Kreativität und Einfallsreichtum?

Es liegt nahe, dass man Erfolgsrezepte wiederholen möchte. Solange es von unten nicht spürbar erodiert, werden keine neuen Wege eingeschlagen. Da braucht es den Willen der Führungsspitze, neue Wege zu gehen, eine Experimentierkultur zu etablieren. An den Rändern Task Forces einzusetzen, die unvoreingenommen Ideen spinnen, auch mithilfe von Künstlern und anderen Kreativen.

Welche Charaktereigenschaft fehlt Ihnen, die Sie gerne hätten?

Mein Tempo, mit dem ich mich immer wieder selber überhole, ist manchmal etwas anstrengend. Dann wünsche ich mir zuweilen mehr heitere Gelassenheit.

Die ganze Welt hört Ihnen zu. Was sagen Sie?

Wir sind beseelte Wesen, wir brauchen Natur, Tiere und andere Menschen. Darin müssen wir investieren und Technologien entwickeln, die dem Menschen dienen, und nicht umgekehrt.

Das Seminarhotel und Restaurant Boldern liegt oberhalb von Männedorf. boldern.ch

DIE OPTIMISTIN regt dazu an, die Komfortzone zu verlassen. «Besser hinfallen als feststecken», ist ihr Credo.

