



ECHO ONLINE / LOKALES / DARMSTADT

Darmstadt

05.08.2018

## Coaching-Markt in Darmstadt bietet viele Dienstleistungen an



Foto: [Photographiee.eu](#) - [stock.adobe](#)

Von *Thomas Wolff*

DARMSTADT - Schon nett, wenn einem beim Feierabend-Schoppen auf dem Darmstädter Marktplatz jemand freundlich zuzwinkert. Eigentlich. Muss aber nichts bedeuten. Vielleicht fungiert man gerade nur als Testobjekt einer Single-Coaching-Einheit. Darin üben Frauen wie Männer alte, teils verschüttete Techniken der Kontaktaufnahme zum anderen Geschlecht, live und in echt, begleitet von einem "Single-Coach". Zwinkern lernen beim "Live-Coaching": Eine von vielen Dienstleistungen, die der Coaching-Markt in Darmstadt anbietet. Es ist ein wachsendes Gewerbe, das zwischen Nothilfe für psychisch Kranke,

Karriere-Check und Modetipps für Unentschlossene changiert. Für die Hilfesuchenden ist es schwer zu überblicken.

Dass ihre Dienste so gefragt sind, darüber wundert sich Single-Coach Corinna Perleberg manchmal selbst. "In Darmstadt brauchen mich die Frauen eigentlich gar nicht so sehr", sagt sie. "An der TU studieren fünf Mal so viele Männer wie Frauen." Trotzdem klopfen auch Frauen ab Anfang 20 bei der Sozialarbeiterin und Sexualpädagogin an, fragen nach Hilfe, nach praktischer Begleitung bei den nächsten Schritten in die neue Beziehung. Dann zieht Perleberg mit ihrer Kundschaft schon mal durch die Stadt, um "das Flirt-Verhalten zu checken". Und notfalls neu zu lehren.

#### **KOMMENTAR: "MOMENT MAL" VON THOMAS WOLFF**

Optimal ist das neue "prima", suboptimal das neue "dumm gelaufen". Dass der Markt an Coaching-Angeboten wächst, hat auch mit dem Effizienzdruck zu tun, den Menschen in allen Lebensbereichen spüren. Die Schlagzahl im Job hat sich ebenso erhöht wie der Stress, seine Freizeit bestmöglich auszunutzen. Vom Familien- und Beziehungsmanagement nicht zu schweigen. Auch die Phasen der Erholung müssen optimal getimed werden. Wer dafür in Tai-Chi-Seminaren erstmal die Kunst der Langsamkeit lernen soll, kann schnell ungeduldig werden.

Wozu gibt es hilfreiche Techniken wie die "Blitz-Entspannung" im Büro? Oder "Shiatsu To-Go"? Dass fernöstliche Gelassenheit sich nicht zwischen zwei Meetings herstellen lässt, das muss ja erstmal bewiesen werden. Es geht noch straffer: Vor allem Jüngere bewaffnen ihren Körper mit Sensoren. Tagsüber messen sie ihre Bewegungswerte, lassen Schritt für Schritt zählen und die entsprechenden Verbrennungswerte ausrechnen.

Nachts wird die Hirnaktivität mit Stirnband-Sensoren überwacht. Morgens kann der aufgeweckte Selbstoptimierer dann am Monitor sehen, ob Tief- und Leichtschlaf in perfektem Verhältnis stehen. Wehe nicht! Dann schlägt die Stunde der Coaches. Deren Angebote zur Stressbewältigung oder Glücksfindung sind aber vor allem Hilfe zur Selbsthilfe. Wer glaubt, hier ganz

Klar, der Markt der Möglichkeiten ist durch die Online-Datingportale größer denn je. Aber gerade das bereitet vielen Stress. "Es ist ein brutaler Markt", sagt die Beraterin. "Viele fühlen sich davon überfordert." Dem wollen sich zunehmend viele Paarungswillige nicht aussetzen. Aber wie ging das noch mal ohne Profilbildchen und Matching-Points? Manche ihrer männlichen Kunden, sagt Perleberg, wollen bei ihr einfach nur "lernen, wie sie eine Frau auch mal im Café ansprechen können". Das Gefühl der Überforderung treibt auch Marcus Ackermann den Großteil seiner "Klienten" zu, wie er sie nennt. "Viele kommen leider erst, wenn es fünf vor zwölf ist", sagt er. Beruflicher und familiärer Stress ließen sich bei ihnen nicht trennen. In seinem "Anti-Burnout-Center" blickt er auf alle Lebensbereiche. Beruflicher Absturz, Verlust des Partners, Schulden: All das habe miteinander zu tun. "Die meisten sind im Keller, wenn sie herkommen." Ackermanns Ziel: sie in Gesprächen "wieder ins Erdgeschoss zu bringen". Am besten in den ersten Stock. Dann fällt es sich nicht so tief beim nächsten Mal.

Erstmal das Selbstwertgefühl zu stärken, darum geht es auch Susanne Gilliar, die vor allem als "Business Coach" unterwegs ist. Sie will die "Erfolgsstorys" ihrer Kunden zutage fördern. Firmen heuern sie an, um Karrierefragen in größeren Zusammenhängen zu betrachten. Manchmal aber geht es schlicht darum, eine ordentliche Bewerbungsmappe zusammenzustellen. Und den Kunden

schnell den unfehlbaren Tipp zur optimalen Lebensführung zu finden, wird eher scheitern. Und den schlichten Rat bekommen: Mach mal Pause.

dann durch das Verfahren zu lotsen. Manchmal, sagt sie, hat der schlicht den einen Wunsch: "Wie komm' ich durch das Assessment Center?"

Warum für all das professionelle Hilfe von außen nötig ist, vom Bewerbungsschreiben bis zum Feierabend-Flirt, dafür haben die Coaches unterschiedliche Erklärungen. Gilliar, seit 2013 im Geschäft, glaubt: "Das Leben ist so komplex geworden, junge Menschen trauen sich nicht, allein zu entscheiden." Beispiel: Nur an der TU Darmstadt müssen sie zwischen 66 Studiengängen wählen. Dann lieber erstmal zum Coach. Auch der Trend zum straffen Zeit- und Selbstmanagement spiele eine Rolle. "Optimieren" ist das Zauberwort der Stunde. Da tritt Gilliar schon mal auf die Bremse: "Wir müssen nicht immer schneller werden, aber klarer."

Burnout-Fachmann Ackermann glaubt dagegen nicht, dass der Alltag "so viel anders geworden ist als früher - es wird heute aber stärker akzeptiert, wenn man sich Hilfe von außen holt". Auch Kollegin Perleberg meint, es gibt eine höhere Bereitschaft, sich ein Coaching zu gönnen. "Die Menschen gehen offener und auch selbstbewusster damit um." Möglicherweise werde es auch "zu einem neuen Statussymbol" - als Zeichen: Auch das kann ich mir leisten. Nicht wenige haben zwei Coaches am Start, die sie bei Entscheidungen oder in Krisen stärken sollen. Die Auswahl ist ja groß - aber gar nicht leicht.

Denn Coach ist keine geschützte Bezeichnung, auch kein Ausbildungsberuf. "Jeder kann sich so nennen", sagt Business-Expertin Gilliar. Sie selbst ist gelernte Kauffrau, hat sich in "Systemischem Coaching" weitergebildet, beim Lehrcoach in Darmstadt. Am Ende steht ein Zertifikat vom "Deutschen Coaching Verband". Das ist aber nur einer von zehn Berufsverbänden in Deutschland - viele mit eigenen Prädikaten und Maßstäben. In weiteren "Mischverbänden" sind auch Trainer und Berater organisiert. Viele Qualitätsversprechen liest der potenzielle Coaching-Kunde auf deren Websites.

Schwer, da die richtige Wahl zu treffen, gibt Marcus Ackermann zu. Er ist studierter Informatiker, hat sich ebenfalls stufenweise fortgebildet. Heute firmiert er als "Heilpraktiker für Psychotherapie". Seine Empfehlung: "Erstmal ein kostenloses Erstgespräch führen und schauen, ob die Chemie stimmt." Dann Einblick verlangen in die Arbeitsweise: "Man sollte wissen, ob der Coach die wichtigsten Methoden kennt und anwenden kann, ohne Schaden anzurichten."

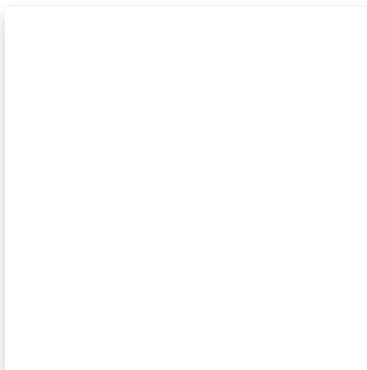
Denn auch die Krisenhelfer kommen an Grenzen. Wenn es nicht nur um Karrierefragen geht, sondern um Anzeichen einer schweren Depression, "muss ich an den Psychiater abgeben", sagt Ackermann. Parallel läuft sein Coaching in manchen Fällen aber weiter.

Die Probleme werden offenbar nicht weniger. Der Fitness-Coach optimiert den Körperfettanteil. Die Stilberaterin verspricht eine "differenzierte Farbanalyse Ihres Jahreszeitentyps". Schon Sechsjährige werden gecoacht: Ackermann erzählt von Schulkindern, die von ihren Müttern gebracht werden, "weil die ihre Medikamente nicht nehmen wollen". Mit dem Ergebnis, dass der Coach nach dem Gespräch entscheidet: "Da will nur jemand eine unangenehme Erziehungsaufgabe abgeben." Diagnose: Das Kind ist ganz in Ordnung - aber vielleicht muss der Rest der Familie mal zum Coach.

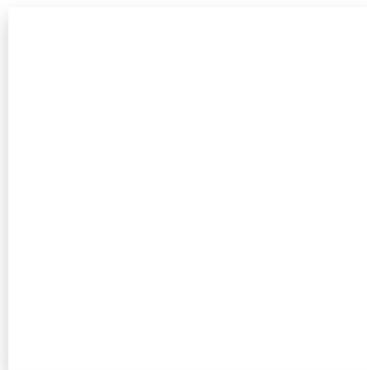


## Ein Coach für alle Fälle

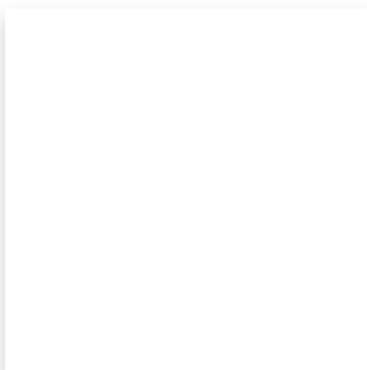
### Professionelles Coaching - für dich eine Option?



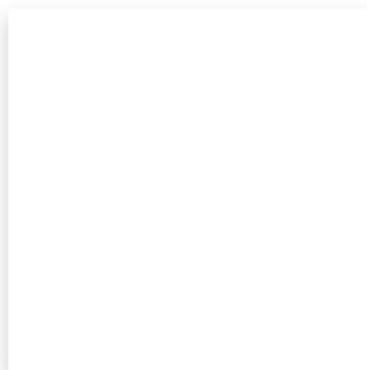
Ja. Tipps vom Profi sind eine feine Sache.



Ja, aber nur in beruflicher Hinsicht.



Ja, aber nur für private Belange.



Nein. Man muss nicht ständig alles optimieren wollen.

☰ 2 STIMMEN

Getty Images



Powered By [playbuzz](#)

## Acer, Asus und Giant – was haben diese Marken ge- Anzeige meinsam?



Sie alle liefern Spitzentechnologie „Made in Taiwan“! Hätten Sie gewusst, dass Taiwan ein echter Hightech-Pionier ist? Hier erfahren Sie, welche Marken und Produkte noch von der ostasiatischen Insel stammen – von Fitness- und Lifestyle-Produkten über Gaming-Zubehör bis zur Unterhaltungselektronik. Ein paar Überraschungen sind sicher dabei!

[Mehr erfahren](#)

© Echo Zeitungen GmbH - Alle Rechte vorbehalten

Clear

Options