



*Durch das Coaching  
habe ich meine innere Balance  
wieder gefunden*

Melanie Lang (re.)  
war beruflich  
in Schieflage  
geraten - bis  
Personal Coach  
Andrea Weller  
(gioiadivivere.de)  
sie an die  
Hand nahm

# Endlich stark. Danke, Coach!

Mobbing, Burnout, Karriereblockade, Motivationsloch: Es gibt Job-Probleme, bei denen kommt man im Alleingang nicht weiter. Vier Geschichten über das Glück, die richtige Hilfe zu finden

Fotos: Dieter Mayr

## DAS PROBLEM

**Melanie Lang, 28, Produktentwicklerin:**  
„Als Produktmanagerin arbeitete ich sehr viel. Verabredungen mit Freunden organisierte ich um die Job-Termine herum. Ich hatte Spaß an meiner Arbeit, fühlte mich aber seltsam leer. Dass mein Chef mich dann noch zur Geschäftsführerin aufbauen wollte, setzte mich zusätzlich unter Druck. Ich spürte, so geht es nicht weiter, und kam trotzdem nicht aus dieser Stress-Spirale heraus.“

## DAS COACHING

Mit meiner Familie und meiner besten Freundin konnte ich zwar über meine Sorgen sprechen, aber kleiner wurden sie dadurch nicht. Ich brauchte professionellen Rat. Auf der Suche danach surfte ich durchs Internet und fand dort Andrea Weller, einen Coach, der selbst lange als Führungskraft gearbeitet hat und meine Probleme aus eigener Erfahrung kannte. Schon beim ersten Gespräch wusste ich: Das passt. Auch ganz persönliche Dinge konnte ich ihr anvertrauen. Wir sprachen über mein Leben, meine Träume und machten unterstützend Entspan-

nungsübungen. Bei diesen Terminen lernte ich, mich und meine Themen zu reflektieren, fand meine innere Balance wieder. Nach dem fünften Treffen hatte ich mich entschieden: Geschäftsführerin zu werden war ein Weg, aber nicht meiner. Für die Karriere war ich in eine Sackgasse gerannt. Vieles kam zu kurz. Vor allem ich selbst.

## DIE WIRKUNG

Durchs Coaching weiß ich heute besser, was mir guttut. Ich habe ein dreimonatiges Sabbatical eingelegt und bin in die Karibik geflogen – zum Tauchen. Einfach um rauszukommen aus dem Trott. Mit diesem Abstand wurde mir noch klarer, wie mein Job aussehen sollte: Seit einem Dreivierteljahr arbeite ich jetzt als Produktentwicklerin. Mit der neuen Aufgabe fühle ich mich an der richtigen Stelle. Hier nutze ich meine Fähigkeiten optimal und liefere in kürzerer Zeit bessere Ergebnisse. Die zusätzliche Freizeit kostete mich aus, fahre oft mit meinen Freunden zum Klettern in die Berge. Sie sind begeistert, dass ich den alten Optimismus und meine Lebensfreude wieder habe.“