



2



3

Kleiderschrank, bevor es auf Shoppingtour geht. Die kann, je nach Budget, Typ und Figur der Klientin von der kleinen Boutique bis hin zu Chanel führen, auch mal zum Billigkaufhaus H & M. Ob Kindergärtnerin, Hausfrau oder Businesslady – sie hat

„Ich zeige meinen Kundinnen, wie ich sie sehe: In meinen Augen sind sie immer schön“

alle Frauentypen in ihrer Kundenkartei. Coaching sieht Eva Stefanski keineswegs als einmaligen Rundumschlag. „Ich will keine Zwangsbeglückung mit neuem Komplettlook, sondern mündige Kunden“, erklärt

sie. Das heißt, jeder soll seine individuellen Schwachpunkte, aber vor allem seine Stärken erkennen. Dann kommt er nach der Beratung auch allein klar. Einer Frau, die Make-up ablehnt, rät sie schon mal, versuchsweise eine Woche lang Lippenstift aufzutragen, um ihren Mund zu betonen. „Meistens ist sie hinterher selbst davon überzeugt“, erzählt sie. Eine neue Kleidergröße, ein

neuer Job, ein neuer Mann oder einfach der Wunsch nach Veränderung – die Motive sind verschieden, warum ihr Expertenrat gefragt ist. „Viele Frauen sind durch ständig wechselnde Moden verunsichert. Und manchen

fehlt einfach der Mut, im Alleingang etwas anderes zu wagen.“ Die Highlights in Eva Stefanskis Arbeit: wenn die Kundin mit dem neuen Styling auch eine veränderte Ausstrahlung nach Hause bringt. Sich selbst zu lieben hält die Expertin für viel wesentlicher als perfektes Styling oder das Kopieren modischer Schönheitsideale. „Einen Styling-Coach zu buchen ist weder ein Eingeständnis von Hilflosigkeit noch purer Luxus. Warum sollte man sich nicht mal einen Service gönnen, der nur fürs eigene Ego ist? In anderen Bereichen ist das selbstverständlich!“

Diese Meinung vertritt auch die Münchner Personal Fitnessstrai- →

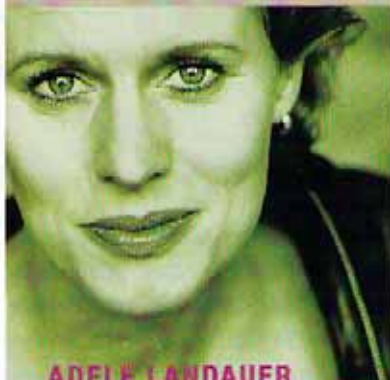
1 Eva Stefanski berät in allen Stylingfragen.
2 Manage Acting Coach Adele Landauer zeigt ihren Klienten, wie man selbstsicher auftritt.
3 Tanja Quade bringt als Personal Trainer jeden in Topform



eva stefanski STYLING COACH

Die Wienerin hat viele Jahre als Model und Stylistin für Haare und Make-up gearbeitet. Eine Coachingstunde bei ihr kostet rund 100 Mark. Für eine Erstberatung sollte man etwa acht Stunden veranschlagen. Dafür begleitet Eva ihre Kunden zum Friseur (Haarschnitt nicht inbegriffen), zeigt ihnen ein typgerechtes Tages-Make-up und berät sie beim Kleiderkauf. Danach reichen meistens einzelne „Auffrischstunden“, denn Eva führt Besonderheiten ihrer Kunden in einer Kartei.

Tel. 0043/676/548 37 33



adele landauer MANAGE ACTING COACH

Die Berliner Schauspielerin und Schauspiellehrerin hat sich bei anderen Coaches weitergebildet. Nach ihren dreitägigen „Manage Acting“-Seminaren, in denen sie mit den Klienten viele praktische Übungen macht (Körpersprache, Gang, Stimm- und Atemtechnik), wird mit dem neu entdeckten Körpergefühl auch neues Selbstbewusstsein vermittelt. Preis: rund 3800 Mark. Im September erscheint ihr Buch „Manage Acting“, Econ. Tel. 030/88 71 42 55

www.manageacting.de

nerin Tanja Quade: „Wer einen festen Termin mit mir vereinbart und rund 100 Mark pro Coachingstunde zahlt, hält eher durch als jemand, der sich in einem Fitnessstudio anmeldet.“ Auf Wunsch kommt sie auch ins Haus. Beim Einzeltraining kann sie gezielt auf Tagesform und körperliche Verfassung der Klienten eingehen. Diese wird vor Beginn durch Trainingseinheiten und einen Gesundheitscheck getestet. Tanja Quades primäres Coachingziel ist aber nicht Leistungsdrill, sondern gemeinsam mit dem „Coachee“ herauszufinden, welche Sportart und wie viel Training ihm gut tun. Nicht selten überzeugt sie gestresste Berufstätige,

die sich ein strenges Jogging-Programm in den Kopf gesetzt haben, auf leichtes Walking mit sanften Yogaübungen umzusteigen. Ohne persönliche Motivation bringt dieses Coaching wenig. Umgekehrt stellt Tanja Quade fest: „Die meisten entwickeln mit dem neuen Körpergefühl auch ein stärkeres Selbstbewusstsein.“

Das Body & Soul zusammenhängen, ist nichts Neues. „Manage Acting“, ein Begriff, den sich Coach Adele Landauer patentieren ließ, gab es aber bisher noch nicht. Die Berliner Schauspielerin spielte in vielen Filmen und Fernsehserien mit. Nebenbei erteilte sie Schauspielunterricht und stellte irgendwann fest, dass es heute auch in anderen Berufen verlangt wird, Inhalte überzeugend rüberzubringen. „Rhetoriktrainer setzen zu sehr bei Äußerlichkeiten an“, kritisiert sie. „Dabei sind es zu 93 Prozent nonverbale Signale, womit man andere Menschen beeinflusst!“ Sie entwickelte ein Konzept, wodurch man nach drei Tagen imstande ist, auch langfristig durch Atem-, Stimm- und Körperübungen sein ganz persönliches „körperliches Zentrum“ zu finden. Nicht künstlich Einstudiertes, sondern „Authentizität“ ist für Adele

Landauer der springende Punkt für eine glaubwürdige Wirkung. Egal, ob man Autos verkauft, eine private Geburtstagsrede hält oder als Experte bei einer Fernseh-Talkrunde auftritt. „Ich fühle mich nicht als Guru. Ich mache den Menschen nur Angebote, wie sie zu sich selbst finden können.“ Genau diese Einstellung unterscheidet einen seriösen von einem unseriösen Coach, meint Business Coach Christopher Rauhen, der auch Bücher zum Thema „Coaching“ verfasst hat: Ein Coach sollte die gecoachte Person

Gemeinsam mit dem Coach werden die besten Strategien für den Coachee entwickelt

nie manipulieren, sondern immer nur „Hilfe zur Selbsthilfe“ geben. Das heißt, Selbstreflexion und -wahrnehmung schulen, auf die persönliche Situation eingehen und professionelles Feedback geben.

Das Problem: Jeder darf sich heute „Coach“ nennen. Wie findet man also einen echten Experten? Gute Coaches haben es nicht nötig zu inserieren – behauptet die Autorin Britt A. Wrede. Meist werden sie durch Mundpropaganda oder Fachzeitschriften weiterempfohlen. Business Coaches bei großen Firmen durch die Personalabteilung, die so genannten Life Coaches oft in den Medien. Die Kosten setzt der Coach fest. Sie richten sich nach der Dauer der Beratung, die vom Erreichen der Ziele abhängig ist, die Coach und Coachee gemeinsam vereinbart haben.

Manche Menschen suchen aber auch einen Coach auf, weil ihnen Burn-out- oder andere Körpersymptome zu schaffen machen, hat Ricarda Geisler vom Bayreuther In Balance Team festgestellt. Zusammen mit ihrem Mann bietet sie Wellness-Coaching an, das auf körperlicher Entspannung bei Musik im warmen Wasser, Tai-Chi-Übungen und Thai-Massage be-