

► **Der diplomierte Wirtschaftsingenieur Vincenzo Abate ist Partner in der buw consulting, die zur buw Unternehmensgruppe mit 3.500 Mitarbeitern gehört. Für die buw consulting GmbH, größtes Customer Care Beratungsunternehmen Deutschlands, sind über 50 Unternehmensberater im Einsatz, um Ihre Klienten praxisorientiert bei der Kundengewinnung, Kundenbindung und Kundenpotenzialausschöpfung zu unterstützen. Dabei stehen die Themenfelder Personal, ITK und Management im Vordergrund.**

Warum haben Sie sich coachen lassen?

Vincenzo Abate: Ziel war es, mich auf meine Partnerschaft im Unternehmen strategisch vorzubereiten.

Wie haben Sie Ihren Coach gefunden?

Abate: Ich bin selbst Berater und darum auch beraterkonform vorgegangen. Zunächst habe ich recherchiert, welche Coachs es im Umkreis von 200 Kilometern gibt. Dann habe ich geprüft, wer als Berater zu mir passen könnte und habe mit drei Coachs eineinhalbstündige Erstgespräche geführt, bis ich mich für meinen Coach entschieden habe.

Was hat Sie überzeugt?

Abate: Der Coachingansatz und die Werkzeuge passten zu mir. Auch die pragmatische Arbeitsweise kombiniert mit Ehrlichkeit und Vertrauenswürdigkeit haben mich überzeugt. Bereits der Internetauftritt hatte einen sehr professionellen Eindruck auf mich gemacht. Ich hatte bei diesem Coach das beste Gefühl.

Das Bauchgefühl scheint eines der wichtigsten Kriterien bei der Auswahl von Coachs zu sein.

Abate: Es war eine Mischung aus 50 Prozent rationalen Erwägungen und 50 Prozent Bauchgefühl. Die Referenzen

des Coachs standen bei mir nicht im Vordergrund, da diese nur einen Teil der Wahrheit widerspiegeln. Vor allem habe ich mir angeschaut, wie die Coachs arbeiten.

Welche Rolle spielte im ersten Gespräch der Ansatz Ihres Coachs, Coaching mit Wandern zu verknüpfen?

Abate: Das war einer von mehreren Ansätzen und mir am Anfang noch nicht sehr bewusst. Ich bin Unternehmensberater und arbeite 60 bis 70 Stunden die Woche. Das heißt: wenig Bewegung und wenig frische Luft, viel sitzen und in geschlossenen Räumen arbeiten. Somit schlug mein Coach vor, Coaching mit Wandern zu verbinden. Das haben wir dann direkt umgesetzt.

Wie war Ihre erste Reaktion auf diese Idee, Coaching mit Wandern zu verbinden?

Abate: Sehr positiv! Ich konnte mir das gut vorstellen, da ich ein naturverbundener Mensch bin und es mich ärgert, dass ich wenig Zeit habe, nach draußen zu gehen.

Wie liefen die Coaching-Wanderungen ab?

Abate: Wir haben uns an festgelegten Stationen im Sauerland getroffen. Das sind bekannte Wanderwege, oft auch an Seen gelegen. Manchmal haben wir uns für einen halben Tag, manchmal sogar für einen ganzen Tag zu einer Einheit getroffen. Das hieß dann zum Beispiel: zwei Stunden Wanderung plus zwei Stunden Reflexion in einem Tagungsraum. Dort wurde das Thema schriftlich festgehalten, Ziele und Hausaufgaben wurden formuliert.

Was ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

Abate: Ich erinnere mich an einen Arbeitstag, der sehr stressig verlaufen war und an dem ich eigentlich gar keine Lust mehr auf eine Coaching-Einheit hatte. Nach einer halben Stunde Wandern inklusive Coaching auf

einer Strecke durch einen Wald, merkte ich, dass ich zunehmend klarer wurde. Obwohl ich mich vorher diffus und unkonzentriert gefühlt hatte. Geholfen hat dabei die Kombination von Bewegung und Revue passieren lassen des Tages.

Hätten Sie stattdessen nicht auch einen Waldlauf machen können?

Abate: Ein Waldlauf hat keine strategischen Aspekte. Mein Coach hat über Fragetechniken meine Themen sehr gut aufgearbeitet. Ein Lerneffekt stellte sich bei mir sehr schnell ein.

Was tat gut an dem Coaching?

Abate: Dem Körper etwas Gutes zu tun – durch die entspannende Umgebung kombiniert mit der Sauerstoffzufuhr. Das hat dazu geführt, dass ich sukzessive innerhalb des einjährigen Coachings wieder angefangen habe, diszipliniert Sport zu treiben. Das war auch ein Thema des Coachings: wieder mehr für die Gesundheit zu tun. In 2007 hatte ich häufig unter Atemwegserkrankung gelitten und daher hatte ich mir neben den beruflichen Zielen auch gesundheitliche Ziele im Coaching gesetzt.

Bezieht Ihr Coach das, was Sie sehen, also Wald und Wiese, mit ins Coaching ein?

Abate: Beim Coaching mit Wandern spielen mehr das Gehen und die Kommunikation bzw. Reflexion eine Rolle. Das Umfeld nimmt man einfach so wahr. Man lässt es für sich persönlich wirken.

Mit welchen konkreten Fragen sind Sie ins Coaching gegangen?

Abate: Ich wollte in Besprechungen meine Position klarer verdeutlichen können. Daneben war es mir wichtig, mein Standing und meine Ausstrahlung zu optimieren,

meine Persönlichkeit und meine Stärken positiv herauszuarbeiten. Zusätzlich wollte ich daran arbeiten, Gespräche diplomatischer zu führen. Manchmal gehe ich mit einem starken Kampfgeist in Situationen. Das kann zu Missverständnissen führen.

Wie hat Ihnen der Wald und die frische Luft geholfen, Antworten zu finden?

Abate: Für mich war es wichtig, aus dem gewohnten Umfeld herauszukommen. Ein Besprechungsraum, in dem das Coaching normalerweise stattgefunden hätte, ist auch mein normaler Arbeitsraum.

Also zu vertrautes Terrain?

Abate: Genau. Und dann neige ich dazu, selber die Rolle des Beraters einzunehmen. Schnell falle ich in Verhaltensmuster, nur aufgrund der Umgebung. Der Wald stellte ein neutrales Umfeld dar. Und durch die Natur konnte ich Gedanken und Ideen schweifen lassen sowie Strategien durchdenken. Man ist nicht durch ein Dach über dem Kopf oder eine Wand begrenzt, sondern im offenen Raum. Und das hat die Kreativität gefördert.

Unbegrenztes Denken im wahrsten Sinne des Wortes.

Abate: Zudem kann man auch mal zehn Schritte gehen, ohne zu sprechen. Wenn man sich indes in einer normalen Coaching-Situation gegenüber sitzt, dann denkt man schnell, dass der andere eine Antwort erwartet. Man gerät unter Zugzwang. Das ist beim Gehen nicht so.

Sie waren doch auch sicher anders gekleidet?

Abate: Ich bin nicht im Anzug mit Krawatte und Lederschuhen gelaufen. Über das Jahr habe ich meine Umwelt

bewusst wahrgenommen. Es war schön, durch den Schnee zu gehen, im Frühling die ersten grünen Blätter zu sehen und das Vogelgezwitscher zu hören. Das ist auch eine Art Entspannung.

Wie genau sieht die Entspannung aus?

Abate: Wenn man während eines langen Arbeitstages unter Dauerstrom gestanden und viel Kopfarbeit geleistet hat und dann zu einer positiven Arbeitseinheit übergeht, freut man sich darauf. Coaching kann dann auch Entspannung sein.

Wie haben Sie an Ihren Zielen gearbeitet?

Abate: Mein Coach hat mir unter anderem Feedbacks gegeben, wie ich in gewissen Situationen reagiert habe und mir Vorschläge gemacht, wie ich es auch anders hätte machen können. Darüber hinaus haben wir reale Situationen durchgespielt.

Im Gehen?

Abate: Ja, gerade die Kommunikationübungen an der frischen Luft haben mich begeistert, weil sie nicht so trocken und starr waren wie in klassischen Seminaren.

Welche Ziele haben Sie für sich erreicht?

Abate: Ich habe meine Ziele zu 100 Prozent erreicht. Jetzt arbeite ich mit meinem Coach daran, klassische Führungstools zu erlernen und sie anzuwenden, weil ich in Zukunft auch meine Mitarbeiter intensiver coachen möchte. Zudem habe ich erreicht, dass ich gesünder bin, besser schlafe und durch Delegation weniger Arbeit mit nach Hause nehme. ■

Steckbrief



Name: **Vincenzo Abate**
Position: Partner
Alter: 36 Jahre
Kontakt: vincenzo.abate@buw.de