

BALANCE IST MEHR ALS GLEICHGEWICHT!

Die richtige Balance im Leben ist Sabine Fohrmann ein wichtiges Anliegen. Als Mental- und Somatikcoach verfolgt sie einen ganz besonderen Ansatz, um ihren Klienten zu helfen, ihre Potenziale voll zu entfalten. Carolin Jungmann trifft Frau Fohrmann in ihrer Praxis in Wiesbaden.

Fotos: Sabine Fohrmann



Sabine Fohrmann:

- Seit 2003 als Mental- und Somatik-Coach selbstständig
- 12 Jahre Executive Assistant in Executive Search, Werbung und IT
- Akupressur und Traditional Chinese Arts Therapist, Berkeley/USA
- Ashtanga Yoga Teacher Training, Palo Alto, San Francisco/USA
- Personal Coach Training, Palo Alto/USA
- Tai Qi, Qi Gong, Tuina (chinesische Massage) als Privatschülerin des Shaolin Kung Fu Meisters Aihui Li
- Gestalttherapeutische Fortbildungen, Frankfurt
- Gestalt- und systemisches Coaching, Frankfurt
- Kinderyoga Ausbildung, Wiesbaden

VivArt: Frau Fohrmann, was darf man sich unter einem Mental- und Somatik-Coach vorstellen? Kopf und Körper bilden eine Einheit, daher beziehe ich in meiner Arbeit den Körper mit ein. Das Gefühl für den Körper geht im täglichen Leben oft verloren, und Menschen spüren sich manchmal nur noch, wenn sie Schmerzen haben. Ich helfe Menschen, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen, diesen zu stärken und dadurch zu mehr Energie zu gelangen.

Welche Vorteile hat Ihr Coaching-Ansatz anderen Methoden gegenüber, die den Fokus eher auf die mentale Ebene legen? Die Erfahrungen und unsere gesellschaftlichen und familiären Konditionierungen, die uns unser Leben lang prägen, zeigen sich im Hier und Jetzt. Deswegen gehe ich in der Beratung von der Ist-Situation aus und arbeite lösungsorientiert. Dazu nutze ich Gespräche, Yoga oder Massage – je nachdem, was für die jeweilige Person besser ist. Manchmal ist Spüren und Wahrnehmen der direktere Weg, und Blockaden lassen sich durch Einbeziehung der körperlichen Ebene einfacher lösen.

Inwiefern hat Sie Ihre Arbeit als Executive Assistant und Coach im Silicon Valley beeinflusst? Um im Silicon Valley erfolgreich zu sein, muss man Hochleistungen bringen. Ich selbst habe für mich Lösungen definiert und gelernt, mich in dieser sich rasant weiterentwickelnden Arbeitswelt

zu behaupten. Die Menschen dort wissen, dass Kopf und Körper fit sein müssen, und geben viel Geld dafür aus, leistungsfähig zu bleiben und nicht auszubrennen.

Ein gutes Stichwort. Steigende Arbeitszeitverdichtung und erhöhter globaler Konkurrenzdruck führen bei immer mehr Menschen zum Burn-out. Gibt es einen Ausweg aus der Stressfalle oder müssen wir lernen, damit umzugehen? Wir können lernen, damit umzugehen. Menschen wieder in Kontakt mit sich selbst zu bringen, bildet den Kern meiner Arbeit. Wenn wir unser Umfeld nicht ändern können, müssen wir unsere Perspektive ändern. Wir müssen uns selbst mit unseren Bedürfnissen wahrnehmen und diese auch berücksichtigen. Dadurch lernen wir unsere Grenzen kennen und können unser Potenzial voll nutzen. Dies gilt auch für Mütter, die einen Ausgleich für den oftmals stressigen Job der »Familien-managerin« brauchen.

Was hat Sie stark gemacht und versetzt Sie persönlich in die Lage, anderen zu helfen? Die Erfahrungen und Herausforderungen in meinem Leben haben mich stark gemacht. Ich habe Interesse an meinem Gegenüber, an Veränderung. Ich liebe es, Menschen zu begleiten, und freue mich, dass ich die Möglichkeit dazu habe. Die Methoden, die mir zur Verfügung stehen, geben mir die Flexibilität, mit meinen Kunden auf verschiedenen Ebenen zu ar-

beiten. Passiv auf dem Behandlungstisch, aktiv beim Yoga auf der Matte und im Gespräch oder in Kombination. Ich kann sie aufgrund meiner Erfahrungen, die ich selbst in verschiedenen Unternehmen gemacht habe, gut abholen.

Richtet sich Ihr Angebot ausschließlich an Einzelpersonen? Nein, da ich vom Unternehmen komme, arbeite ich auch weiterhin mit Unternehmen. Dort biete ich Einzelcoaching, Workshops, Vorträge, Konzeption von Gesundheitstagen und Business-Yoga für Mitarbeiter an.

Lässt man sich als Coach auch ab und zu selbst coachen, um die eigenen Methoden und Herangehensweisen auf den Prüfstand zu stellen? Klares Ja! Ich lasse mich regelmäßig behandeln, habe Supervision und besuche Fortbildungen.

Haben Sie eine Kernbotschaft, die Sie Ihren Klienten mit auf den Weg geben? Balance ist mehr als Gleichgewicht. Es ist die Harmonie aller Bausteine unseres Lebens!

VivArt SERVICE

Sabine Fohrmann
Theodor-Körner-Straße 18, 55124 Mainz,
Rheinstraße 89, 65185 Wiesbaden,
0171 2421222

www.excellence-in-balance.com