

MAS Coaching, Resilienz und Supervision

«Durch die im MAS erworbenen Methoden und Erkenntnisse konnte ich ein Leadership-Programm für neue Führungspersonen gestalten, das verschiedene Interventionen wie Workshops, Coaching und Supervision kombiniert.»

Interview mit Ramona Gander



Im Interview berichtet Ramona Gander wie sie das Absolvieren des MAS Coaching, Resilienz und Supervision Lehrgangs in ihrer beruflichen Rolle stärkt und persönlich weiter gebracht hat. Sie erzählt, welche neuen Perspektiven sie auf Coachingprozesse und Resilienz gewonnen hat und warum die vertiefte Auseinandersetzung mit sich selbst ein entscheidender Faktor für wirksame Begleitung ist.

Wie bist du ursprünglich auf den MAS Coaching, Resilienz und Supervision am Coachingzentrum Olten aufmerksam geworden und was hat dich motiviert, diesen Weg einzuschlagen?

Als ich im Jahr 2018 die Grundlagenausbildung gestartet habe, wurden wir bereits informiert, welche spannenden Möglichkeiten wir nach der Weiterbildung haben würden. Ich durfte dann mein erstes CAS beim Coachingzentrum Olten abschliessen und mich hat die Art und Weise des Unterrichts die praxisnahen Beispiele und Methoden so sehr überzeugt, dass ich eine grosse Motivation verspürte weiterzumachen. Da auch die anderen Module teilweise von den gleichen Lehrcoaches geleitet wurden, motivierte mich das Besuchen von zusätzlichen Lehrgängen um so mehr.

«Ich habe gelernt, wirklich zuzuhören, ohne sofort Lösungen parat zu haben.»

Welche Haltungen konntest du im MAS Coaching, Resilienz und Supervision neu dazu lernen und welche hast du vertieft?

Mir wurde bewusst, dass ich immer etwas dazu lernen kann. Auch wenn ich bereits einen vertieften Einblick in ein Themengebiet hatte, war es sehr bereichernd andere Perspektiven und Ansichten zu hören. Ich konnte so einige wichtige Themenfelder stark vertiefen und meinen Horizont erweitern.

Ebenso erhielt ich während des Lehrganges immer wieder die Bestätigung, dass sich jeder Mensch weiterentwickeln kann. Dies unterstützt mich in meiner täglichen Arbeit mit Menschen und hilft auch herausfordernde Situationen gemeinsam zu bewältigen.

Wie hat sich dein Verständnis von Coaching im Laufe vom MAS verändert?

Ich habe noch ein viel vertiefteres Verständnis für den Prozess aber auch für den Menschen erhalten. Mein Verständnis von Coaching war nach dem ersten CAS schon sehr geschärft. Dennoch würde ich sagen, dass meine Offenheit und wertfreie Haltung mit jedem Lehrgang fundierter und stärker wurden.

Zur Person



Ramona Gander arbeitet als Abteilungsleiterin Zentrale Dienste und hat im Coachingzentrum den Lehrgang MAS Coaching, Resilienz und Supervision abgeschlossen. Als HR-Leiterin hilft sie Mitarbeitenden und Teams mit Herausforderungen umzugehen und sie zu meistern.

Wie hat der MAS deine Arbeit mit Einzelpersonen und Teams konkret verändert?

Einerseits konnte ich mich fachlich noch einmal stark mit den verschiedenen Themenfelder auseinandersetzen, was mir zu noch mehr Sicherheit und Professionalität verholfen hat. Andererseits konnte ich durch meine Masterarbeit und das entwickelte Leadership-Programm den Nutzen der verschiedenen Formate in deren Kombination erfolgreich anwenden.

Ich habe noch mehr zu meinem eigenen Stil gefunden und konnte die einzelnen Personen mit den entsprechenden Formaten gut abholen. Grundsätzlich würde ich sagen, dass ich noch mehr an tiefe und Seniorität gewonnen habe.

«Die Inhalte und Erfahrungen, die ich während dieser Zeit sammeln durfte, haben nicht nur meine fachlichen, sondern mich auch in meiner persönlichen Entwicklung nachhaltig geprägt.»

Welche Rolle spielte die Selbsterfahrung während der Ausbildung für deine Entwicklung?

Eine sehr grosse Rolle. Ich bin der Überzeugung, dass ich heute dieses grosse Wissen vorwiegend aufgrund der eigens gemachten Erfahrungen habe. Es hilft mir zu wissen, wie sich ein Tool oder Übung bei einem Kunden anfühlen kann. Obwohl die Empfindung von Person zu Person wieder sehr unterschiedlich sein kann, weiss ich jedoch, was eine Übung auslösen könnte oder wo die Grenzen der einzelnen Tools sind.

Was war für dich die grösste Herausforderung im Verlauf des Mastermoduls und was hat dir geholfen, damit umzugehen?

Die grösste Herausforderung war die Literatursuche. Jedoch konnte ich mich diesbezüglich mit Marianne Mischler – Dozentin der PH Zug – austauschen und ich habe wertvolle Tipps erhalten, welche mir schlussendlich die Suche vereinfachten. Zudem empfand ich die zeitliche Planung eine Herausforderung. Neben dem Unterrichten und dem Schreiben der Masterarbeit bin ich als Mami und als Abteilungsleiterin beim Bezirk Küssnacht sehr stark eingespannt.

Hier half mir neben der grossartigen Unterstützung meiner Familie auch das Erlernte aus dem CAS Resilienztraining. Ich konnte mein Wissen in die Praxis umsetzen und mir gezielte Inseln schaffen, welche meinen Energiehaushalt wieder regulierten.

Gab es einen Moment im Mastermodul, der für dich besonders prägend oder wegweisend war?

Da gab es einige 😊. Einer davon war, als ich mein Thema definiert für die Masterarbeit hatte. Ich verspürte eine grosse Motivation zum Thema Eintritt von Führungskräften in eine neue Organisation zu recherchieren und ein Produkt zu entwickeln. Aber auch die vielen fundierten und spannenden Gespräche sowohl mit der Dozentin an der PH Zug, Marianne Mischler, als auch mit Sonja Kupferschmid waren prägend und halfen mir mich fachlich und persönlich weiterzuentwickeln. Schlussendlich war es dann aber sicher auch der Moment, als ich meine fertige Arbeit in den Händen hielt!

Werfen wir einen Blick zurück auf deine Master-Thesis. Warum hast du das Thema «Führen lernen – stark starten: Ein Leadership-Programm für neue Vorgesetzte» gewählt?

In meiner Rolle als HR-Leiterin bin ich immer wieder damit konfrontiert, dass Menschen als Führungspersonen in einer Organisation starten, welche auf die eigentliche Führungsrolle nicht optimal vorbereitet sind. Zudem bringen die Teams ihre ganz eigenen Geschichten und Erfahrungen mit. Diese können schnell zur Herausforderung werden. Diese Herausforderungen müssen dann Führungspersonen oftmals alleine lösen. Hier setzt mein Leadership-Programm an. Es setzt sich aus verschiedenen Interventionen zusammen und beinhaltet neben Fachwissen für Führungspersonen auch ein Coaching und eine Supervision für die eigene Weiterentwicklung. Eine Stärke des Leadership-Programmes ist es, dass Führungspersonen durch die Teilnahme an Workshops und Supervision ein Netzwerk innerhalb der Organisation aufbauen. Dieses soll der Tatsache entgegenwirken, dass Führungskräfte zu Beginn ihrer Aufgabe oftmals alleine dastehen.

Welche Fähigkeit oder Haltung hast du während der Arbeit an deiner Master Thesis in dir gestärkt, die dir heute besonders dienen?

Im Rahmen meiner Literaturrecherche habe ich mich vertieft mit der Theorie von Friedemann Schulz von Thun auseinandergesetzt, die mich nachhaltig beeinflusst hat. Seine Unterscheidung zwischen Verstehen, Verständnis und Zustimmung hat meine Sichtweise im Alltag stark geprägt. Heute achte ich bewusst darauf, bei Herausforderungen mein Gegenüber zu verstehen und Verständnis für dessen Situation zu entwickeln – ohne dabei zwingend mit der Handlung oder Meinung einverstanden sein zu müssen.

Diese Erkenntnis erleichtert mir die Zusammenarbeit mit anderen Menschen erheblich.

«Ich habe noch mehr zu meinem eigenen Stil gefunden und konnte die einzelnen Personen mit den entsprechenden Formaten gut abholen.»

Ein weiteres prägendes Zitat stammt von Viktor Frankl: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum, in diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ Dieser Gedanke hat mich während meiner gesamten Weiterbildung begleitet und meine Haltung gestärkt, dass ich stets die Möglichkeit habe, bewusst zu entscheiden, wie ich auf einen Impuls oder eine Herausforderung reagiere.

Wie hat sich deine Rolle als HR-Leiterin seit dem MAS verändert?

Ich habe das Glück, dass ich bereits vor dem MAS die Möglichkeit hatte mich aktiv einzubringen. Ich hatte von Beginn an das volle Vertrauen der Führungspersonen sowie der teilnehmenden Mitarbeitenden. In dem Sinne hat sich meine Rolle nicht verändert. Was ich aber feststelle, dass ich meine Rolle stärken konnte und die Mitarbeitenden durch die Teilnahme ein noch grösseres Vertrauen in mich als HR-Leiterin aber auch die Organisation aufbauen konnten.

«Ich bin fest davon überzeugt, dass der MAS Coaching, Resilienz und Supervision eine Ausbildung ist, von der jede Person – unabhängig von ihrer aktuellen Position oder ihrem beruflichen Hintergrund – enorm profitieren kann. »

Gibt es ein Beispiel aus deiner HR-Praxis, bei dem du einen Ansatz aus dem MAS gezielt eingesetzt hast und was hat sich dadurch verändert?

Durch die im MAS erworbenen Methoden und Erkenntnisse konnte ich ein Leadership-Programm für neue Führungspersonen gestalten, das verschiedene Interventionen wie Workshops, Coaching und Supervision kombiniert. Dieses werden wir auch in Zukunft innerhalb der Organisation anwenden.

Die Führungspersonen erhalten somit eine Plattform für einen Austausch auf Augenhöhe und können sich entsprechend austauschen und ihr Potenzial entsprechend ausschöpfen.

Wie wirkt der MAS in deine berufliche Zukunft hinein?

Ich habe die Möglichkeit das Leadership-Programm auch weiterhin bei meinem Arbeitgeber anzuwenden. Dieses werde ich noch mehr auf die Bedürfnisse unserer Organisation anpassen und gemachte Erfahrungen einfließen lassen. Mit dem MAS und dem dadurch erworbenen Fachwissen stehen mir noch mehr Türen offen und ich bin sehr gespannt was die Zukunft bringen wird.

Welchen Rat würdest du Personen geben, die überlegen, den MAS Coaching, Resilienz und Supervision zu starten?

Ich bin fest davon überzeugt, dass der MAS Coaching, Resilienz und Supervision eine Ausbildung ist, von der jede Person – unabhängig von ihrer aktuellen Position oder ihrem beruflichen Hintergrund – enorm profitieren kann. Die Inhalte und Erfahrungen, die ich während dieser Zeit sammeln durfte, haben nicht nur meine fachlichen, sondern mich auch in meiner persönlichen Entwicklung nachhaltig geprägt. Es benötigt Durchhaltewillen und die Motivation sich weiterzuentwickeln, dann lohnt es sich sehr diese spannende Weiterbildung in Angriff zu nehmen.

Herzlichen Dank für das aufschlussreiche Gespräch und die wertvollen Einblicke in Ihre Erfahrungen mit dem MAS Coaching, Resilienz und Supervision.