

B*

NEUE ENERGIE ^{S. 10} Wie die Unternehmen Enertrag und Vattenfall die Wärmewende in Brandenburg und Berlin voranbringen.

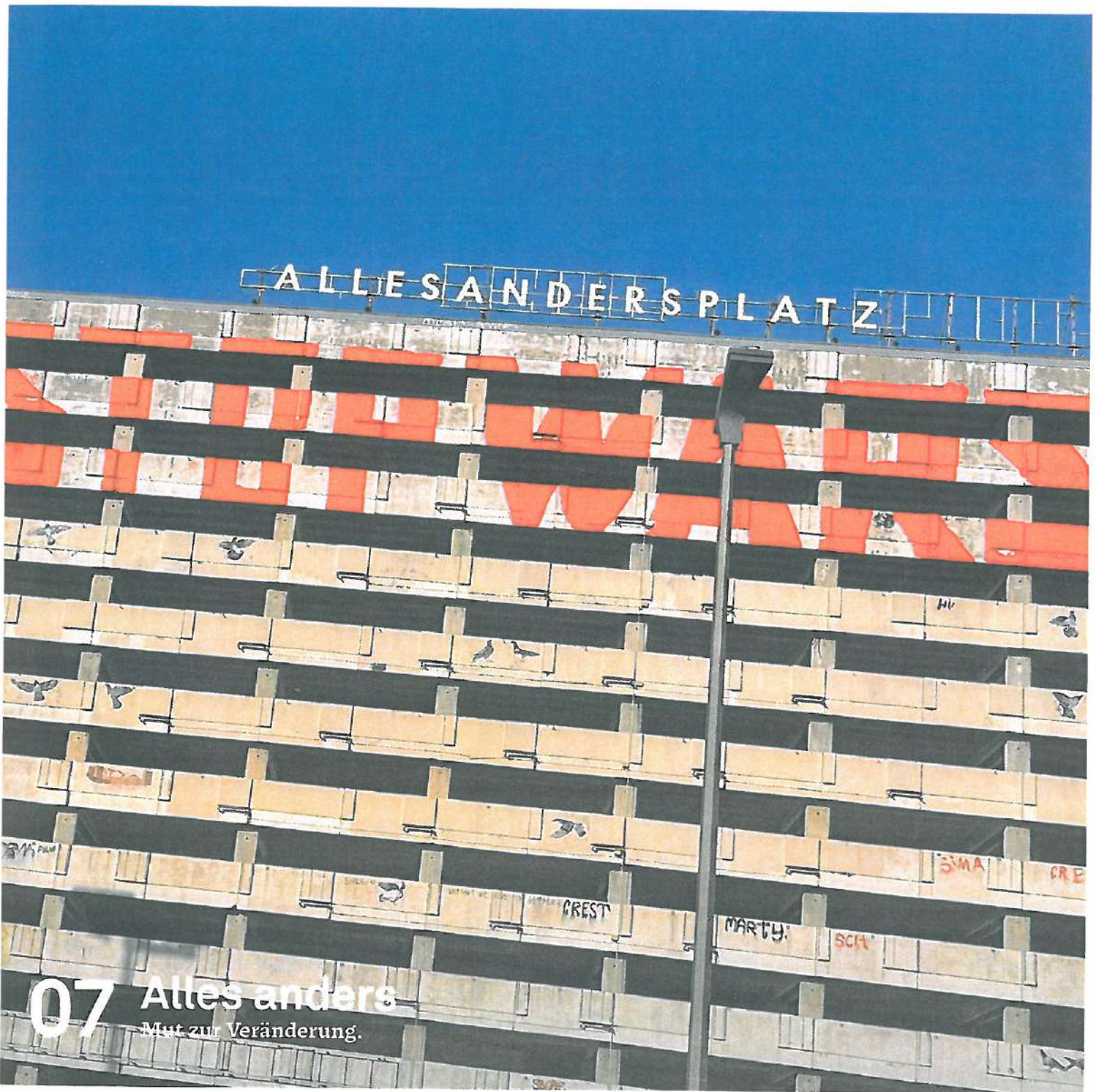
SEITENWECHSEL ^{S. 18} Wirtschaftssenator Stephan Schwarz im Interview über seinen Weg vom Unternehmer zum Politiker – und seine Ideen zur Zukunft Berlins.

ANDERS ESSEN ^{S. 22} Berliner Forscher arbeiten an einem Kreislaufsystem, das überall auf der Welt Gemüseanbau und Fischzucht ermöglichen soll.

ANDERS TRINKEN ^{S. 50} Ein Berliner Kulturgut geht mit der Zeit und bleibt sich treu: ein nächtlicher Streifzug durch Berliner Spätis.

*DAS BUSINESSMAGAZIN DER BERLINER VOLKSBANK

HERBST|WINTER



07 Alles anders
Mut zur Veränderung.

Keine Panik!

Unsere Arbeitswelt verändert sich rasend schnell – verständlich, dass sich manche Menschen erst mal überfordert fühlen. Dabei sind mit den Entwicklungen viele Chancen verbunden. Kathrin Scheel unterstützt als Coach Menschen und Unternehmen in solchen Veränderungsprozessen. Sie weiß: Es gibt Mittel und Wege, gelassen zu bleiben.

INTERVIEW
Julia Reichler

FOTO
Die Hoffotografen GmbH Berlin



Kathrin Scheel kennt sich mit Veränderungen aus. Die dreifache Mutter hat Lateinamerikawissenschaften studiert und war danach in Consultingunternehmen und in einer Anwaltskanzlei tätig. Zum Coaching kam sie durch das Synchronisieren ihrer Töchter. Sie übernahm ehrenamtlich das Management des Berliner Junioren-Teams und begann in diesem Kontext ihre erste Weiterbildung. Inzwischen ist sie Expertin für nachhaltige Organisationsentwicklung.

zeitsprung-nachhaltigkeit.de

B* *Frau Scheel, ist der Mensch überhaupt gemacht für große Veränderungen?*

Kathrin Scheel Auf jeden Fall! Veränderungen sind ein wichtiger Bestandteil unserer Entwicklung. Bei kleinen Kindern kann man das gut beobachten: die wollen laufen lernen. Ich habe mal gelesen, dass sie zwischen drei- und fünftausend Mal fallen, bevor sie es wirklich können. Und keines kommt auf den Gedanken, aufzugeben. Aber: Veränderungen brauchen Zeit, das wird häufig übersehen.

B* *Warum tun wir uns im Erwachsenenalter dann oft so schwer damit?*

KS Wir durchlaufen ein hierarchisches Schul- und Ausbildungssystem. Auch Unternehmen waren lange Zeit so aufgebaut. Viele Führungskräfte waren jahrzehntelang mit einem hierarchischen Führungsstil erfolgreich. Auch viele Mitarbeitende wollen oder brauchen klare Ansagen, weil

sie daran gewöhnt sind. Selbst wenn diese Menschen erkennen, dass eine Veränderung nötig wäre, sind sie nicht sofort bereit, den ersten Schritt zu machen.

B* *Und da kommen Sie als Coach ins Spiel?*

KS Inzwischen durchlaufen wir Veränderungsprozesse oft nicht mehr – man kommt also nicht mehr an im »Neuen«, da ist schon wieder die nächste Veränderung. An dem Punkt versuche ich den Menschen klarzumachen: Es ist völlig okay, nicht sofort alles mitzumachen.

B* *Wie kann man sich noch auf Veränderungen vorbereiten?*

KS Resilienzfaktoren sind wichtig. Wenn ich in Panik gerate, schaffe ich maximal kurzfristige Lösungen. Um überlegt handeln zu können, brauche ich einen guten Allgemeinzustand. Den kann Meditation bewirken oder Bewegung an der frischen Luft – für eine Grundgelassenheit die Dinge anzunehmen, die ich sowieso nicht verändern kann. Es ist außerdem wichtig, ressourcenorientiert zu denken. Also: Was habe ich alles, und was mache ich daraus? ¶