

ANZEIGENPOOL
MARKTPLATZ
IMMOBILIEN
FAHRZEUGMARKT
MINI-JOBS
BEKANNTSCHAFTEN

« Zurück sz vom 20.09.2007 01:00 « Vorige| Nächste »

## Selbstbewusstsein ist eine Frage des Trainings

**Kaltenkirchen - Hamburg, Köln, München – und jetzt auch Kaltenkirchen. Nachdem Alexander Maria Faßbender bereits Coaching-Räume in drei deutschen Metropolen aufgebaut hat, gründete er seine Niederlassung Nummer 4 jenseits der Großstadt. Im Kaltenkirchener Lakweg 15 will der Spezialist für Persönlichkeitsentwicklung künftig sowohl Unternehmen als auch Privatpersonen beraten.**

Arbeitsschwerpunkt des gebürtigen Nordrhein-Westfalen ist der Abbau von Blockaden, Ängsten und Unsicherheiten; im Gegenzug sollen Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstverantwortung wachsen. Weitere Angebote sind Stressabbau, Paarberatung, Überwindung von Süchten, etwa für Raucher, oder Verbesserung der so genannten Work-Life-Balance. Damit ist gemeint, dass Arbeits- und Privatleben gut in Einklang gebracht werden.

Ein Coach ist kein Therapeut, und daher findet sich in den Kaltenkirchener Räumen auch keine Couch, auf der Klienten ihre Anliegen schildern. „Coaching ist zu 80 Prozent lösungsorientiert. Nur zu 20 Prozent dreht sich die Arbeit um Probleme. Bei den meisten Therapien ist das Verhältnis genau umgekehrt“, meint Faßbender. Mitunter kommt es aber auch vor, dass Kunden an Therapeuten verwiesen werden müssen. „Sobald Alkohol- und Medikamentenmissbrauch oder auch psychische Störungen, beispielsweise Schizophrenie, ins Spiel kommen, kann ein Coach nicht mehr helfen“, betont Faßbender.

Der Neu-Kaltenkirchener befasst sich seit 15 Jahren mit Persönlichkeitstraining. Vorher war er im Pflegemanagement tätig. Ab Ende der 80er Jahre absolvierte er mit der Johanniter-Unfallhilfe mehrere humanitäre Auslandseinsätze, unter anderem in Rumänien, Usbekistan, Kurdistan und im Irak.

In seiner Kaltenkirchener Praxis lässt der Coach zurzeit einen 40 Quadratmeter großen Trainingsraum einrichten. Die Seminare, die dort stattfinden sollen, beschäftigen sich zum Beispiel mit gewaltfreier Kommunikation, Redeeinhalte, Körpersprache und Stimmlage spielen dabei eine Rolle. „Ziel ist es zu lernen, sachlich miteinander umzugehen“, sagt Faßbender. Die Übungen können auch in öffentlichen Cafés stattfinden; dort lasse sich die Beobachtungsgabe besonders gut schulen, sagt der Coach.

Den neuen Standort Kaltenkirchen wählte Alexander Maria Faßbender aus privaten Gründen: Seine Lebensgefährtin Anabel Schröder, ebenfalls Stressberaterin, wohnt seit rund zehn Jahren im Ort. „Die Niederlassung hier hat aber auch sonst ihre Vorteile. Außerhalb der City ist es einfach ruhiger. Schon alleine das trägt zum Stressabbau bei“, erzählt der zertifizierte Business- und Management-Coach. Er darf auch selbst ausbilden.

Das Berufsfeld Coaching ist in Deutschland relativ neu. Daher gibt es noch keine einheitliche Ausbildung. Studiengänge sind erst in der Entwicklungsphase. Vorreiter in der Branche sind die USA. „Dort ist es für Unternehmen bereits völlig normal, einen Coach zu engagieren“, sagt Faßbender. Der Persönlichkeitsentwickler hält im In- und Ausland Vorträge. Außerdem ist er Herausgeber der Zeitschrift „Coaching-area“. Das Magazin erscheint seit Frühjahr 2006, vier Mal pro Jahr als Online- oder Print-Ausgabe. Die Auflage liegt zurzeit bei rund 8000 Stück. „Etwa 60 Prozent der Leser sind Fachleute, die übrigen Neugierige, die sich nicht beruflich mit dem Thema befassen. Daher bemühen wir uns, beiden Gruppen gerecht zu werden.“ Im Internet ist zudem unter <http://www.coaching-area.de> eine Suchmaschine eingerichtet, die dabei hilft, Coaches in der Umgebung zu finden.

Im nächsten Jahr soll Faßbenders erstes Buch erscheinen: „Wenn du dich nicht bewegst, tut's kein anderer“. Der Autor: „Das Buch soll vor allem Mut machen, Schwierigkeiten anzugehen. Die Kernaussage lautet: Es gibt keine Probleme, sondern Aufgaben, die gelöst werden müssen.“ Am Mittwoch, 17. Oktober (19 Uhr), bietet der Coach im Lakweg 15 einen Informationsabend über Auftreten in der Öffentlichkeit an. Die zweistündige Veranstaltung trägt dem Titel „Wie motiviere ich mich – Leben in Balance?“. Die Kosten betragen pro Person 45 Euro. Das Geld soll einer Stiftung zugute kommen; sie setzt sich für Kinder ein, die ohne Eltern aufwachsen (weitere Informationen: 0180/313013-34, E-Mail [amf@amf-insolution.de](mailto:amf@amf-insolution.de)).

### NEWS: TOP-5 DER WOCHE

**FDP und Grüne befürchten Mangel an Hochschulabsolventen (3817 Zugriffe)**

**Keine neuen Verhöre für Madeleines Eltern (3339 Zugriffe)**

**Schäuble schwächt Äußerungen zu Nuklear-Terror ab (3294 Zugriffe)**

**Suche der Polizei nach Jenisa ergebnislos (3271 Zugriffe)**

**Suche nach vermisster Jenisa geht nach Festnahme weiter (3077 Zugriffe)**

[... weitere Top-Meldungen](#)

### WICHTIGE LINKS

IMPRESSUM

DATENSCHUTZ

UNSERE AGB

### INTERAKTIV

ALLE NEWS / ARCHIV

NEWSLETTER FÜR SIE

ADRESSEN & TERMINE

NORDCHAT

INTERNET-ZUGANG

Von Isabelle Pantel

Weiterführende Internet-Suche:

Google |



Weitere Meldungen, der Kategorie Vermischtes, aus Segeberg:

- 12:45 [Biker hatten gutes Wetter beim Motorradgottesdienst.](#)
- 12:16 [Trunkenheitsfahrten](#)
- 11:01 [Gullydeckel ausgehoben - Polizei stellt Täter](#)
- 10:00 [Unfallbeteiligter wehrt sich gegen das Verlassen seines Fahrzeuges.](#)
- 09:30 [Ein Verkehrsunfall mit Trunkenheit \(1,37 Promille\).](#)
- 09:00 [Nächtliche Randalen - Polizei sucht Zeugen](#)
- 07:15 [Presseabschlussmeldung aus Anlass der Verkehrskontrolle entlang der BAB A 23 in der Zeit vom 21. auf den 22. September 2007](#)

Ähnliche Meldungen im Archiv suchen

Nach Stichwörtern:

- » Aus dem gleichen Land (DEU)
- » Weitere Meldungen aus Segeberg

« Zurück

Archiv-Engine © nordclick.de, V0.61.1 Lars-Schenk.com

### BILDERGALERIE

Popkomm...»

### VON UNS VORGESTELLT

KINOFILME	1579
MUSIK-CDs	8436
COMPUTERSPIELE	2121
DVDs	1874
ALLE BERICHTE	14523

### SERVICE

- ÜBERBLICK NEWS
- BRENNPUNKT
- TAGESTHEMA
- BOULEVARD
- KULTUR
- KALENDERBLATT
- SCHLESWIG-HOLSTEIN
- MECKLENBURG-VORP.
- ARCHIV

### SCHLESWIG-HOLSTEIN

- POLITIK
- WIRTSCHAFT
- KULTUR
- SPORT
- VERMISCHTES
- POLIZEI-BERICHTE

### SERVICE FÜR TOURISTEN

- TOURISMUS-BÜROS
- WEBCAMS
- NATURERLEBEN
- MUSEEN

### FREIZEIT

- NEU IM KINO
- KINOPROGRAMM
- FILM-NEWS
- TV-NEWS
- COMPUTERNEWS
- COMPUTERSPIELE
- MUSIK-NEWS
- LITERATUR
- CHARTS

### BÖRSE

- MECKLENBURG-VORP.

### Google-Anzeigen

**Lübeck mit 3D Earth**  
Einzigartige Bilder von Lübeck mit kostenlosem Stadtplan Programm  
[free-earth.de/Ortsplan](http://free-earth.de/Ortsplan)

**Yachthafen in Travemünde**  
ruhige Liegeplätze bis 20m direkt gegenüber der Altstadt  
[www.travemuende-yachthafen.de](http://www.travemuende-yachthafen.de)

**Marzipan-Land:**  
Infos zur Marzipan-Show & günstiger Einkauf beim Hersteller in Lübeck!  
[www.marzipan-land.de](http://www.marzipan-land.de)

**Zahnarzt Lübeck**  
Kieler Zahnärzte im Preisvergl. wir bieten unabhängige Übersicht!  
[Arzt-Preisvergleich.de/Kiel](http://Arzt-Preisvergleich.de/Kiel)

POLITIK
WIRTSCHAFT
SPORT
KULTUR
VERMISCHTES