

Selbstvertrauen ist eine Frage des Trainings

43-jähriger Persönlichkeitsentwickler hilft gegen Ängste und Unsicherheiten - Büro in Kaltenkirchen eröffnet

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.

Von Isabelle Pantel

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, Redehalten, Körpersprache und Stimmlage spielen dabei eine Rolle. „Ziel ist es zu lernen, sachlich miteinander



Der Persönlichkeitsentwickler Alexander Maria Faßbender eröffnete eine Coaching-Niederlassung in Kaltenkirchen. Dort möchte der 43-jährige Herausgeber der Zeitschrift „Coaching-area“ künftig Unternehmer und Privatpersonen beraten. Er beschäftigt sich insbesondere mit dem Abbau von Blockaden und Ängsten.

„Coaching-area“. Das Magazin erscheint seit Frühjahr 2006, vier Mal pro Jahr als Online- oder Print-Ausgabe. Die Auflage liegt zurzeit bei rund 8 000 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 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).

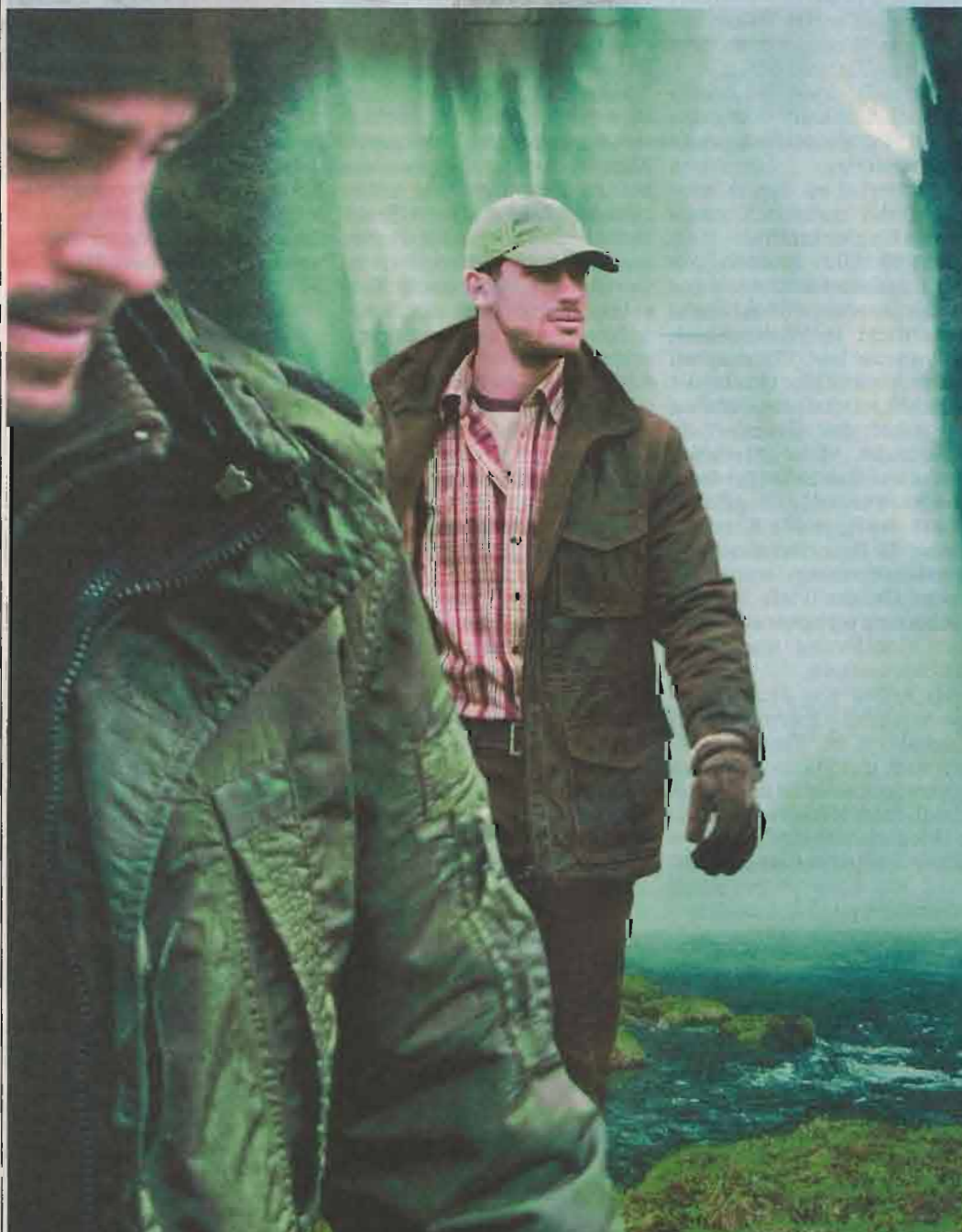
umzugehen“, sagt Faßbender. Die Übungen können auch in öffentlichen Cafés stattfinden; dort lasse sich die Beobachtungsgabe besonders gut schulen, sagt der Coach.

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 Zeit-

CAMEL ACTIVE Echte Männersache.



- Freizeithemd**
100 % Baumwolle,
Streifen- oder
Karodessin **45⁹⁵**
- Umhängetasche**
in Schwarz o.
Kaki erhältlich **59⁹⁵**
- Pullover**
Lambswool, Melange-
garne, modischer
V-Ausschnitt **59⁹⁵**
- Sweatshirt**
100 % Baumwolle,
Troyerkragen **59⁹⁵**
- Blue-Jeans**
Baumwoll-Denim,
modische Waschung **69⁹⁵**
- Freizeit-Hose**
reine Baumwolle,
aufwendige,
sportive Form **79⁹⁵**
- Reisetasche**
in Schwarz o.
Kaki erhältlich **99⁹⁵**
- Outdoor-Schuh**
„Texas“, Gore-Tex,
Gr. 41-47 **99⁹⁵**
- Outdoor-Jacke**
sportive Optik,
mit Schulterklappen
und Brusttaschen **159,-**
- Sportiv-Blouson**
reine Baumwolle,
aufwendig verar-
beitetes Innenfutter **139,-**
- Lederjacke**
Parcappa,
[siehe Abbildung] **199,-**

Oktoberfest der Feuerwehr in Ulzburg

Henstedt-Ulzburg - Die Freiwillige Feuerwehr in Henstedt-Ulzburg feiert am Sonnabend, 22. September, wieder ihr traditionelles Oktoberfest in und an der Feuerwache in der Maurepasstraße. Beginn ist um 17 Uhr. Um 18

Uhr werden die Gewinner des Luftballon-Weitflugwettbewerbs anlässlich der 100-Jahr-Feier der Wehr bekannt gegeben. Zudem gibt es Oktoberfestbier, Weißwurst, Brezeln und stimmungsvolle Blasmusik. **tö**

Wieder Einbrecher unterwegs

Kaltenkirchen/Norderstedt - Einbrecher waren in Kaltenkirchen und Norderstedt unterwegs. Am Dienstag zwischen 14.30 und 17 Uhr versuchten sie vergeblich in ein

Ebenfalls keine Hinweise gibt es auf die Einbrecher, die am Dienstag zwischen 8 und 18.50 Uhr in der Straße Am Schulwald in Norderstedt in ein Einfamilienhaus eindran-