Oberpfälzerin
AUF SPURENSUCHE
Emotional. Geheimnisvoll. Glücklich. Kreativ.
Ein Magazin von
oberpfalz medien

GIB´GAS, ICH WILL SPASS …

… am Erfolg

Auf der Überholspur von Amberg nach Hamburg: Die gebürtige Oberpfälzerin Astrid Göschel M. A. ist dem Rat der Mutter gefolgt und dorthin gegangen, wohin sie ihr Herz getragen hat: in die große, weite Welt der innovativen Unternehmen, die begriffen haben, dass zu viele Erfolgsbremsen ihre Mitarbeiter lähmen. Die Fachtrainerin hat das Coaching-Konzept „Mentaler Boxenstopp®“ entwickelt, das deutschlandweit gebucht wird – ihre Referenzen lesen sich wie das Who's Who der deutschen Wirtschaft. Ohne Umleitung bringt die Konzeptentwicklerin mit ihren Komplettlösungen Firmen und Führungskräfte auf den schnellsten Weg zu messbarem und nachhaltigem Erfolg.
Ihr Credo: 1. Fuß vom Gas. 2. Auftanken. 3. Gas geben.

FRAU GÖSCHEL, WIE LANGE DAUERT DIE FAHRT VON HAMBURG ZURÜCK IN IHRE HEIMATSTADT AMBERG? WIE VIELE BOXENSTOPPS LEGEN SIE DABEI EIN?

Astrid Göschel: Ich fahre Zug und bin mit dem ICE circa fünf Stunden unterwegs. Auf dieser Strecke lege ich alle 60 bis 90 Minuten einen mentalen Boxenstopp ein, in dem ich meine Gedanken stoppe, innehalte und dann gedanklich wieder Gas gebe.

BOXENSTOPP ODER ENERGIEVERLUST: IHR COACHING-KONZEPT SPIELT MIT BEGRIFFEN AUS DER MOTORWELT. HABEN SIE EINE AFFINITÄT ZUM MOTORSPORT?

Nein. Im Gegenteil. Mein Konzept hat sich aus der Themenlage in der Praxis entwickelt. Gerade Manager sprechen häufig davon, dass ihr Akku leer ist, sie aus der Bahn geflogen sind oder ihre PS auf die Straße bringen wollen. Da ich meinen Coachees Lösungsansätze aufzeige, die schnell zum Erfolg führen, passt die Motorsport-Terminologie ideal zu meinem Exzellenz-Konzept. „Für mich sind Gefühle der Antrieb eines Menschen wie der Motor bei einem Auto. Streiken oder stottern diese kann ich in beiden Fällen nicht Gas geben.“

WELCHE STRASSENSPERREN BEHINDERN FRAUEN IM BERUF?

Frauen kämpfen vor allem mit inneren Erfolgsbremsen. Sätze wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich muss es allen recht machen“ führen zwangsläufig auf den Standstreifen. Wer die Grundlagen der klassischen Rhetorik kennt, weiß, welches starke Werkzeug die Dialektik ist. Mit ihrem Streben nach falscher Perfektion fahren Frauen dann mit angezogener Handbremse.

IN IHREN SEMINAREN HELFEN SIE FRAUEN UND MÄNNERN, SICH GEGEN ENERGIESAUGER ZU WEHREN, DIE ZU VIEL KRAFT KOSTEN. WAS SIND TYPISCHE ENERGIERÄUBER?

Energieräuber setzen im Unterbewusstsein an. Wenn Kopf und Bauch nicht zusammenarbeiten, ist die Performance nicht abrufbar. Bei Lampenfie-

© Illustration: Alexander Pokusay - stock.adobe.com

© Inga Sommer

ASTRID GÖSCHEL M.A.

Ihre Heimat ist Amberg. Als „sehr klare und sehr direkte Oberpfälzerin“ musste sie sich erst an die hanseatisch-kühle Mentalität der Hamburger gewöhnen. Beruflich ist Astrid Göschel M.A. längst in der Hansestadt angekommen. Sie schreibt Fachbücher zu rhetorischen Themenstellungen und coacht Führungskräfte nach ihrem selbst entwickelten Exzellenz-Konzept. Im Auftrag der EU-Kommission ermuntert sie seit 2009 als zertifizierte EU-Unternehmensbotschafterin Mädchen und Frauen, den Schritt ins Unternehmertum zu wagen.

ber, Müdigkeit, Auseinandersetzungen mit anderen oder unspezifischer Angst vor Überforderung liegt der Auslöser für den Stressmoment oft in der Vergangenheit. Die Teilnehmer meiner Seminare lernen schnell, ihre neu gewonnene Kraft zu halten und den Energieverlust zu verhindern.

GRAF DRACULA IST FÜR SIE EIN SINNBILD FÜR ENERGIERÄUBER. INWIEFERN?

Der Vampir attackiert nahezu unsichtbar. Seine Opfer, die er aussaugt, bleiben müde und kraftlos zurück. Als erfahrener Coach drehe ich die Vampir-Zecke raus. Und zwar nicht viele Jahre lang, sondern schnell und effizient. Die innere Blockade lässt sich lösen, wenn man die drei Faktoren Intelligenzquotient, emotionale Intelligenz und Körperintelligenz in den Coaching-Prozess einbezieht. Das funktioniert.

WIE KÖNNEN SIE DIE MENTALE MOBILITÄT IHRER COACHEES FÖRDERN?

Indem ich sie ermuntere, nicht immer den Fehler bei sich selbst zu suchen. Das gilt übrigens für Frauen und Männer gleichermaßen. Im Alltag blockieren häufig Nörgler, Kleingeister und Schlechtmacher den Weg. Gegen diese Straßensperren hilft ein mentaler Boxenstopp. Wer sich selbst findet, sagt „Ja“ zu sich selbst und „Nein“ zu Personen, die Entwicklung und Gestaltung behindern.

WIE SCHAFFEN ES WEIBLICHE FÜHRUNGSKRÄFTE, BEHERZT AUFS GAS ZU TRETEN?

Business-Frauen brauchen ein förderliches Umfeld. Und im Idealfall eine Sparring-Gruppe aus Gleichgesinnten, die sich vertrauensvoll austauscht und unterstützt. Bei Führungskräften zählt immer die Haltung, denn Persönlichkeit beginnt dort, wo der Vergleich aufhört. Wer seine inneren Bremsen lockert und selbstbewusste Entscheidungen ohne Angst vor Fehlern trifft, fährt auf der Erfolgsspur. Und erkennt: Erfolg kann leicht sein. Erfolg darf leicht sein.

Das Gespräch führte Elke Summer.

© privat

Ente gut, alles gut: Astrid Göschel, direkt nach dem Abitur am Gregor-Mendel-Gymnasium Amberg. Sie sitzt auf ihrem Lieblingsauto – einem „Citroen 2CV“, damals besser bekannt als „Ente“.