

FRAUKE LISA SEIDENSTICKER



Frauke Lisa Seidensticker hat 25 Jahre lang Institutionen und Organisationen aufgebaut und geleitet. Dabei hat sie sich immer mit der Anwendung von Intuition in Führungspositionen befasst. Heute arbeitet sie als Coach und Beraterin. Zu ihrer Arbeitsweise sagt sie: „Ich liebe es, mit Menschen in einem Gespräch zusammensitzen und zuzusehen, was in einem Raum aus Vertrauen und Aufrichtigkeit entsteht. Es ist das Zusehen bei schöpferischen Prozessen. Unsere Sitzungen sind nicht dafür da, die Wirksamkeit einer Methode zu beweisen. SIE sind meine einzige Agenda.“ Frauke wohnt in Berlin und bietet face-to-face-, Skype- und Telefoncoaching in deutscher und englischer Sprache an.

Berufserfahrung

- **2011 - heute:** Coaching, Managementberatung und Aufbau sowie Weiterentwicklung von Institutionen für Klienten im Libanon, Israel, Ägypten, Tunesien, den USA, Irland, der Schweiz und Deutschland. Deutsches Mitglied des Verwaltungsrates und des Exekutivausschusses der Europäischen Grundrechteagentur, Wien.
- **Januar 2011:** Gründung der eigenen Firma Seidensticker Coaching und Consulting, www.seidenstickercc.eu.
- **2001-2010:** Vorstandsmitglied des Deutschen Instituts für Menschenrechte, Aufbau und Co-Leitung des 2001 gegründeten Instituts bis zu einer Größe von 40 Arbeitsplätzen.
- **Seit 1995:** Beratung und Coaching im kleinen Rahmen für Führungspersonlichkeiten, Non-Profit-Organisationen, Institutionen und Regierungen mit Klienten in Vietnam, Pakistan, Algerien, Gebieten unter palästinensischer Autorität, Bolivien, Deutschland und der Schweiz.
- **1992-2001:** Generalsekretärin der Schweizer Sektion von Amnesty International (AI). Vielfältige Missionen für AI, u. a. im Mittleren Osten.

Ausbildung/Weiterbildung

- 2013: Teilnahme am Mentoring-Programm von Michael Neill, Los Angeles
- 2012: Certified Transformative Coach™, Coachingausbildung von Michael Neill, Los Angeles
- 2010: Coach U Inc., Core Essentials Program Graduate
- 2009: International Society of Neuro-Linguistic Programming: Licensed Master Practitioner of NLP™ und Licensed Hypnotic Practitioner of NLP™
- 2002: Universität Genf, Schweiz: Certificat de Formation Continue, Droits de l'Homme
- Seit 1993: Zahlreiche Weiterbildungen zu Themen wie Qualitätsmanagement, Change Prozessen, Konfliktbearbeitung und Organisationsentwicklung
- 1992: Universität Fribourg, Schweiz: Post-Graduate Diplom in Non-Profit Management
- Seit 1981: Intensives Studium kognitiver, prozessorientierter und intuitiver Coachingansätze u.a. bei Dr. Richard Bandler, Arnold Mindell PhD, Paul McKenna PhD, Michael Neill, Petra Angelika Peick, Dr. Max Schupbach und Reglindis Wydler.

Persönliches – im Interview

Was machst Du gerne, wenn Du nicht arbeitest?

Frauke: Lesen und Wandern. Endlos wandern und fast genauso viel lesen.

Was gibt Dir das Gefühl lebendig zu sein?

Frauke: Wenn ich mich wach und präsent fühle. Das muss kein äußerer Anlass sein. Das ist etwas Inneres – dass ich im Moment ankomme und mich präsent fühle, wo immer ich jetzt gerade bin und wie immer ich mich gerade fühle.

Hast Du eine Mission beim Coaching?

Frauke: (schmunzelt) Ich glaube, ich habe keine Mission, aber ein Anliegen. Ich habe das Anliegen, meine Klientinnen darauf hinzuweisen, dass alle ihre Antworten von innen kommen und ihnen zu zeigen, wie ihre Erfahrung zustande kommt. Darauf kommt es mir an.

Was bedeutet Coaching für Dich? Was ist besonders an Deinem Coaching?

Frauke: Coaching gibt meinen Klienten den Raum, ihre eigenen Antworten zu finden und auch zu sehen, wo sie sich selbst im Weg stehen. Und ich glaube, das ganz Wesentliche an Coaching ist die Abgrenzung zur Beratung. Ich bin ja auch Beraterin, aber da sind völlig andere Qualitäten gefragt. Auch wenn der Übergang fließend ist, liegt beim Coaching der Augenmerk darauf, meine Klienten in die Lage zu versetzen, in ihrem Alltag zu merken: „Ui, das war jetzt

eine Erkenntnis, ein Impuls von innen, da sollte ich mal drauf hören.“ Wir sind diese leise Sprache nicht gewohnt. Und ich vermittele auch größere Leichtigkeit im Umgang mit unseren Erfahrungen. Wir machen alles so bedeutungsschwer, doch eigentlich kommt es nicht auf unsere Lebensumstände an, sondern auf die Lebendigkeit, mit der wir uns darin bewegen.

Wie sieht Dein ideales Coach-Klient-Verhältnis aus?

Frauke: Ich liebe es natürlich, wenn Klientinnen aufgeregt und neugierig sind. Das ist wunderbar, schafft eine prickelnde Atmosphäre, in der beide absolut präsent und kreativ sind und mit großer Neugier dem Gedankenfluss zuschauen, der uns beiden durch den Kopf geht zu den Fragen meiner Klientin. Es gibt Momente im Coaching, nachdem die Klientin erst einmal sprudelnd erzählt hat, was sie beschäftigt, wo diese kreative Stille ausbricht. Das sind die schönsten Momente.

Wieso hast du Dich entschieden, Dich im Bereich Coaching und Consulting selbstständig zu machen?

Frauke: Ich habe 25 Jahre Führungspositionen innegehabt. Erst einmal muss man einfach sagen: 25 Jahre sind genug! (lacht) Das ist schön, das ist sehr befriedigend, aber es prägt einen auch sehr, immer in einer Führungsposition zu sein. Es prägt das Verhältnis zu den anderen Menschen. Ich hatte das Gefühl, in dieser neuen Rolle mehr Menschen zu Diensten sein zu können, mehr Menschen begleiten zu können und ich fand die Veränderung interessant von der Führungsposition zu der Position des großartigen Zuhörens, der kreativen Neugier darauf, wie unsere Wirklichkeit entsteht. Das ist für mich heute die spannendere Fragestellung. Spannender als die, ob ich mich in der Lage sehe, erfolgreich und motivierend eine Organisation oder ein Team zu führen. In den ersten Jahren als Generalsekretärin einer Menschenrechtsorganisation bin ich jede zweite Mittagspause in einen Buchladen geflitzt und habe in einem Managementbuch geblättert und geguckt, wie ich das kreativ lösen kann. Nachdem ich das lange mit wachsender Begeisterung gemacht habe, ist irgendwann ist meine Neugier darauf einfach versiegt. Heute bin ich neugierig darauf, wie wir uns von innerer Weisheit führen lassen,

Was sind die Schwerpunkte in Deiner Arbeit als Coach?

Frauke: Gutes Zuhören bedeutet mir immer noch viel, aber ich finde es heute auch einfach und fruchtbar, die Wahrheit zu sagen. Was wir eigenartiger Weise gar nicht gewohnt sind (lacht). Was meine Arbeitsbereiche betrifft, so kommen viele Menschen mit Führungsthemen oder dem Wunsch nach beruflicher Neuorientierung zu mir. Andere bereiten mit mir schwierige Projekte vor, Standortveränderungen oder neuen Geschäftsideen. Ich betreue viele Langzeitklienten, die über Jahre zu mir kommen.

Wann würdest Du sagen, dass ein Klient für Dein Coaching nicht empfänglich ist?

Frauke: Ich glaube, wenn er oder sie sich keine Zeit nimmt.

Ich hatte mal eine Klientin, die Hausaufgaben machen wollte und sie dann nie gemacht hat. Ich finde das aber nicht schlimm; das sind einfach gute Vorsätze, die sich manchmal nicht einhalten lassen. Das ist im Leben auch so. Also – solange sie sich für das Coaching selbst wirklich Zeit nimmt, ist alles gut.

Inwiefern beeinflusst Dich Deine Erfahrung im Umfeld von Menschenrechtsorganisationen und internationalen Kontakten bei Deiner Tätigkeit als Coach?

Frauke: Es gibt eine Qualität, die in der Arbeit mit dem Thema Menschenrechte ständig zum tragen kommt – das ist das, was man im Englischen compassion und im Deutschen Mitgefühl nennt. Das bringe ich mit und es beeinflusst meine Arbeit. Ich glaube, dass ich spontan viele Menschen sehr gern haben kann. Das Internationale – das macht einfach Spaß. Mit vielen Menschen arbeite ich in englischer Sprache.

Was beschäftigt Dich im Augenblick?

Frauke: Ich beschäftige mich sehr intensiv mit den drei Prinzipien der menschlichen Erfahrung, die von Sydney Banks entdeckt wurden. Er hat beobachtet, dass sich die menschliche Erfahrung auf drei Prinzipien zurückführen lässt - Intelligenz, Bewusstsein und Denken, um einmal intelligence, consciousness und thought ungenau ins Deutsche zu übersetzen. Diese Erkenntnisse von ihm sind für mich seit ein, zwei Jahren Thema und ich finde die Beobachtungen so profunde und befreiend, dass ich heute sehr viel von meinem Coaching darauf abstelle. Es gibt einen Punkt, an dem Klientinnen und Klienten plötzlich verstehen, dass etwas, was sie eben noch für eine unverrückbare Wirklichkeit gehalten haben, nur ein Gedanke ist. Das wirkt sich profunde auf unsere Sichtweise und unsere Handlungsfähigkeit aus. Darum verfolge ich die Arbeit mit den drei Prinzipien mit größter Neugier.