

**Trostberg.** Besonders in Zeiten der Corona-Krise stehen viele Menschen vor Problemen und Zukunftsängsten, die sie alleine nicht lösen können. Auch für Unternehmen und ihre Führungskräfte ist die derzeitige Situation eine völlig neue Herausforderung. Genau hier setzt Renate Sterflinger an. Die Trostbergerin ist selbstständige Trainerin, Beraterin, Business Coach und Mediatorin. Sie begleitet mittelständische Unternehmen und Privatpersonen unter anderen in kritischen Situationen.

In Unternehmen gibt sie seit einigen Jahren Seminare und Trainings zu Kommunikation, Führung, Konflikt- und Stressmanagement. Außerdem bietet sie Einzel- und Team-Coachings für Führungskräfte und Mitarbeiter an. Ihre Erfahrung stellt sie in Einzelcoachings auch für Privatpersonen zur Verfügung.

Als zertifizierte systemische Business und Team Coach sowie als Mediatorin erwarb sie neben einem betriebswirtschaftlichen und psychotherapeutischen Hintergrund weitere Qualifikationen. Eine zusätzliche Ausbildung zur staatlich geprüften Heilpraktikerin für Psychotherapie, ein Hochschulzertifikat zum Thema „Psychologie für den Personalmanager“ sowie eine Qualifikation zur zertifizierten Stress- und Burnout-Präventions-Beraterin befähigt sie besonders, gerade bei sensiblen Punkten mit ihren Klientinnen und Klienten weiter in die Tiefe zu gehen. Renate Sterflinger betreibt zwei Praxen in Trostberg und München-Neuhausen.

Die Trostbergerin ist selbstständige Trainerin, Beraterin, Business Coach und Mediatorin. Sie begleitet mittelständische Unternehmen und Privatpersonen unter anderem in kritischen Situationen.



**Renate Sterflinger, selbstständige Trainerin, Beraterin, Business Coach und Mediatorin, gibt Tipps für Unternehmen und Privatleute, mit den Herausforderungen der Krise umzugehen. – Foto: Föttinger**

*Wie sind Sie mit der Krise umgegangen?*

**Renate Sterflinger:** Anfang März war erst mal Schluss mit den größeren Trainingsaufträgen in Unternehmen, was auch mich sehr getroffen hat. Im totalen Lockdown im Frühjahr habe ich verstärkt angefangen, Coachings telefonisch und online anzubieten. Derzeit arbeite ich in der Regel virtuell mit Skype, Zoom, MS Teams oder ähnlichen Systemen. Obwohl meine Klienten und ich Präsenz-Treffen klar bevorzugen würden, weil hier wichtige Elemente wie Körpersprache, Gestik und Mimik deutlicher erkennbar werden, ist das virtuelle Meeting für viele eine angemessene Option. Dem Trend der Zeit folgend war diese Entscheidung in jeder Hinsicht zielfüh-

rend.

*Heißt das, die Kunden dürfen derzeit nicht in Ihre Praxis kommen?*

**Renate Sterflinger:** Da meine Tätigkeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie als heilkundlicher Beruf systemrelevant ist, darf ich je nach Einschätzung der Schwierigkeit des Falles trotz des Lockdowns in der Praxis behandeln. Dabei verhalte ich mich selbstverständlich corona-konform mit Einhaltung der Abstandsregeln und entsprechenden Hygienemaßnahmen. Meine Behandlungsmethoden liegen besonders auf klientenzentrierter Psychotherapie, Gesprächstherapie nach Rogers sowie diversen Stressmanagement-Methoden und

Burnout-Präventions-Methoden. Insbesondere Depressionen und Burnout-Syndrome treten in der derzeitigen Krisensituation gehäuft auf. Hingegen kann Business Coaching während des Lockdowns nur online stattfinden.

*Wie gehen Sie mit schwierigen Klienten um?*

**Renate Sterflinger:** Da es meines Erachtens keine schwierigen Menschen gibt, ist es nur unsere Wahrnehmung, die unser Gegenüber schwierig erscheinen lässt. Ich habe in meinem Beruf regelmäßig mit Menschen zu tun, die Probleme in ihrem Umfeld haben und häufig auf konfliktreiche Situationen stoßen. Gespräche auf Augenhöhe, eine empathische und wertschätzende Haltung können Konfliktsituationen entschärfen. Ein Teil meiner Tätigkeit besteht darin, meine Klienten zu sensibilisieren, wie sie in unterschiedlichen Situationen angemessen reagieren können. Zentrale Bedeutung kommt hierbei dem Perspektivwechsel zu, der den Blick für Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge schärft.

*Was schätzen Sie an Ihrem Beruf?*

**Renate Sterflinger:** Der Kontakt zu Menschen ist mir wichtig. Mit verschiedenen interessanten Personen zusammenzuarbeiten und dabei ihren Wert und ihre Einzigartigkeit zu erleben, gestaltet meinen Alltag äußerst abwechslungsreich. An den Herausforderungen meiner Klienten können sowohl die Klienten als auch ich persönlich wachsen. Positive Veränderungen bei meinen Klientinnen und Klienten sind für mich Bestätigung und Ansporn zugleich. Außerdem genieße ich die unternehmerische Freiheit

und die Flexibilität meiner Selbstständigkeit.

*Wie sehen Sie die Zukunftschancen Ihres Berufes?*

**Renate Sterflinger:** Konflikte wird es immer geben, wirtschaftliche Krisen ebenso. Das kann jeden von uns treffen! Umso mehr werden Business Coaches gefordert sein, Führungskräfte in Unternehmen zu unterstützen; psychotherapeutische Berufe, um Betroffenen aus ihrer Situation zu helfen; sowie Mediatoren, um Konfliktpartnern eine Chance zu bieten, Auseinandersetzungen außergerichtlich zu lösen. Insofern blicke ich der Zukunft meiner Branche durchaus positiv entgegen. Allerdings hoffe ich für die Zeit nach der Pandemie wieder vermehrt auf Präsenz-Kontakte und auf Aufträge von Unternehmen für Führungskräfte-Trainings.

*Welche Tipps geben Sie, um erfolgreich zu sein?*

**Renate Sterflinger:** Sich regelmäßig auf das wirklich Wichtige zu fokussieren und dabei zeitliche Prioritäten zu setzen, sind für mich elementare Punkte, beruflich und privat. Mit einem Schuss Gelassenheit und Geduld der Zukunft entgegenzublicken, Vertrauen in sich selbst zu haben und dankbar anzuerkennen, welche Wünsche und Vorhaben sich bereits erfüllt haben, das sind meine Grundsteine zum Erfolg. Besonders in Zeiten der Corona-Krise stehen viele Menschen vor Problemen und Zukunftsängsten, die sie alleine nicht lösen können.

Weitere Infos zu Renate Sterflinger und Beratung für Privat- und Business-Kunden im Internet: [www.coach-sterflinger.de](http://www.coach-sterflinger.de) und Privat-Klienten unter [www.renate-sterflinger.de](http://www.renate-sterflinger.de)