

## COACH BETTINA PÖHLER SCHENKT VISIONEN LEBEN

Text **Silja Ahlemeyer** Fotos **Simon Erath**

**D**er Jahreswechsel ist für viele Menschen eine Wechselmarke. Das Alte hinter sich lassen, das Neue beginnen, lang gehegte Träume endlich wahr werden lassen. So äußern sich jedenfalls die Wünsche Anfang Januar. Doch um wirklich Dinge im eigenen Leben zu verändern, braucht es mehr als nur einen frischen Kalender an der Wand. Es braucht innere Arbeit, es braucht Zeit, und vor allem braucht es den Mut, neue Ideen zuzulassen. Bei diesem Prozess kann Bettina Pöhler helfen. Sie arbeitet als professioneller Coach in Verberg und ist Wegbegleiterin, Visionärin und Hinterfragerin. Wer bei ihr Unterstützung sucht, dem geht es darum, an den großen Rädern zu drehen. Und das ist nicht weniger als ein selbstbestimmtes Leben auf einem selbstgestalteten Weg.

### Die eigene Bestimmung finden

Entspannt sitzt Bettina Pöhler an ihrem großen Holztisch, an dem sie alle ihre Coaching-Gespräche führt. Ihre Kunden – oder Coachees, wie es in der Fachsprache heißt – befinden sich jedoch ganz woanders. Pöhlers Sitzungen finden ausschließlich online statt. „Damit sind alle extrem flexibel. Für mich selbst nutze ich das auch:

Online tausche ich mich regelmäßig mit Coaches auf der ganzen Welt aus“, sagt die zweifache Mutter. Die Themen, bei denen sich ihre Coachees Hilfestellung wünschen, haben mit der beruflichen Selbstbestimmtheit zu tun, mit Zeitunabhängigkeit, mit dem Schritt in die Selbstständigkeit. „Eine Kundin beispielsweise kam als kaufmännische Angestellte zu mir und ging als Gründerin einer Künstleragentur – und hatte direkt ihre erste Kundin“, erzählt Bettina Pöhler. „Eine andere wollte ihren Traum verwirklichen, endlich als Autorin zu arbeiten und ein Buch zu veröffentlichen. Gemeinsam haben wir den Weg dorthin gefunden.“

### Bilder entstehen lassen

Bettina Pöhler begleitet die Menschen mit wahrhafter Begeisterung. Sie spricht lebendig und bildhaft und unterstreicht vieles mit ihren Handbewegungen. „Es ist alles möglich, wenn man es sich als konkretes Bild im Kopf vorstellen kann“, sagt sie. „Und dann ist es nicht mehr die Frage, OB man sein Ziel erreichen kann, sondern nur noch, WANN.“ Diese Zielbilder hervorlocken und Visionen kreieren – das kann die 39-jährige. Zum einen durch ihre Ausbildung als Journalistin, zum

anderen durch ihren eigenen Lebensweg. Pöhler arbeitete erst in den Medien, später als Führungskraft in der Kommunikationsabteilung eines Chemieunternehmens. Dann wurde sie zum ersten Mal Mutter, und nach einem Jahr Elternzeit hatte sich ihre Einstellung zum bisherigen Berufsleben geändert. „Dieser Job, der war zwar gut. Die Kollegen waren nett, das Gehalt stimmte, aber ich merkte immer mehr: Das bin gar nicht ich. Hier passe ich nicht mehr hin“, sagt Pöhler zurückblickend. Zwei Versuche, noch ein Baby willkommen zu heißen, schlugen fehl. Da wusste die Verbergerin: „Ich muss mich erstmal für mich selbst und für meinen eigenen Weg entscheiden, bevor hier überhaupt

**BETTINA PÖHLER  
BEGLEITET DIE MENSCHEN  
MIT WAHRHAFTIGER  
BEGEISTERUNG. SIE  
SPRICHT LEBENDIG UND  
BILDHAFT UND UNTER-  
STREICHT VIELES MIT  
IHREN HANDBEWEGUNGEN.**



*Wenn es gelingt, die Zielbilder vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein sickern zu lassen, kann der Mensch entsprechend handeln – und alle Ziele erreichen.*



irgendetwas anderes passiert.“ Sie kündigte ihre Stelle und entschied sich, die Selbstständigkeit als Coach zu starten. Alles war bestens geplant, aber genau dieses Konzept warf Pöhler dann doch noch einmal um, damit es auch wirklich zu ihr passte. Sie begann, sich frei und glücklich zu fühlen. Und auf einmal kündigte sich auch die kleine Seele an, die heute ihre vier Monate alte Tochter Lenia ist.

### Vom Ziel aus denken

Aber wie schafft man es denn nun, einen anderen Weg einzuschlagen? Wie gelingt es, die Komfortzone zu verlassen und tatsächlich etwas Neues anzugehen? „Dazu braucht es keinen Hokuspokus“, sagt Pöhler, „sondern man muss lernen, die Naturgesetze anzuwenden, die richtigen Dinge wahrzunehmen – und dann danach zu handeln.“ Hier kommt das Coaching ins Spiel. Pöhler erklärt: „Unser Leben ist das Ergebnis unserer Entscheidun-

gen. Unser Unterbewusstsein steuert einen Großteil aller Entscheidungen. Deswegen müssen wir es stetig mit den gewünschten Zukunfts-Bildern und Ideen füttern.“ Mit ihren erlernten Methoden als zertifizierter systemischer Coach, Management-Trainerin und Change Managerin hilft Bettina Pöhler ihren Coachees, erst einmal herauszufinden, was sie wirklich wollen. „Viele wissen zwar, wovon sie weg wollen, aber nicht, wo sie eigentlich genau hin möchten. So können sie kein klares Bild entwerfen, auf das sie hinarbeiten. Und deswegen können auch keine produktiven Ideen entstehen.“ Sobald ungewöhnliche Gedanken vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein sinken, tritt ein Zustand auf, den Pöhler als „chaotische Vibration auf Zellebene“ beschreibt. An diesem Punkt brechen viele Menschen ein neues Vorhaben ab. Mit Pöhlers Unterstützung gelingt es leichter, ein ungewohntes Denken durchsickern zu las-

sen und neue Ideen zu entwickeln. Sie bringt ihre Gesprächspartner in die Lage, Ziele klar zu definieren und sich auf den Weg dorthin zu machen.

Nach einer Stunde ist das Gespräch zu Ende. Bettina Pöhler hat ihre große Gabe gezeigt, die richtigen Fragen zu stellen und die Bilder entstehen zu lassen, die die Coachees in die gewünschte Richtung lotsen können. Und am Ende einer Coaching-Sitzung will man eigentlich nur noch eines tun: Sofort loslegen mit dem selbstbestimmten Leben!

[www.bettina-poehler.de](http://www.bettina-poehler.de)